

# KRÄFTIG, ROBUST UND ZÄH

Resilienz und Widerstandskraft für alle  
Kinder in Katastrophen- und Krisenzeiten begleiten

Vortrag am  
**06.09.2022**  
von  
Anne Kuhnert



# ANNE KUHNERT

pädagogische Leitung

- studierte Kindheitspädagogin mit langjähriger Erfahrung in der Praxis
- Mutter von 4 (Stief-)Kindern
- diagnostiziert mit ADHS mit einem Faible für die herausfordernden Themen



InDiPaed - Institut für Digitale Pädagogik (n.staatl.), Berlin



# EINGRENZUNG DES THEMAS

Kräftig, robust und zäh

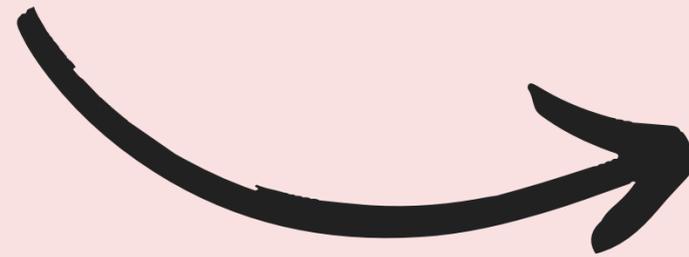
Kinder in Katastrophen- und Krisenzeiten begleiten



# INHALT

Kräftig, robust und zäh

Kinder in Katastrophen- und Krisenzeiten begleiten





**FACHKRÄFTE**  
Stark, kräftig und zäh?

Der Blick auf die eigenen Ressourcen





## Blick auf die aktuelle Situation am Beispiel des Kita-Bericht 2022

des Paritätischen Gesamtverbandes, Deutschland

(Dr. Thomas Kemper & Liubovi Colbasevici, Universität Osnabrück/ Niels Espenhorst, Der Paritätische Gesamtverband)

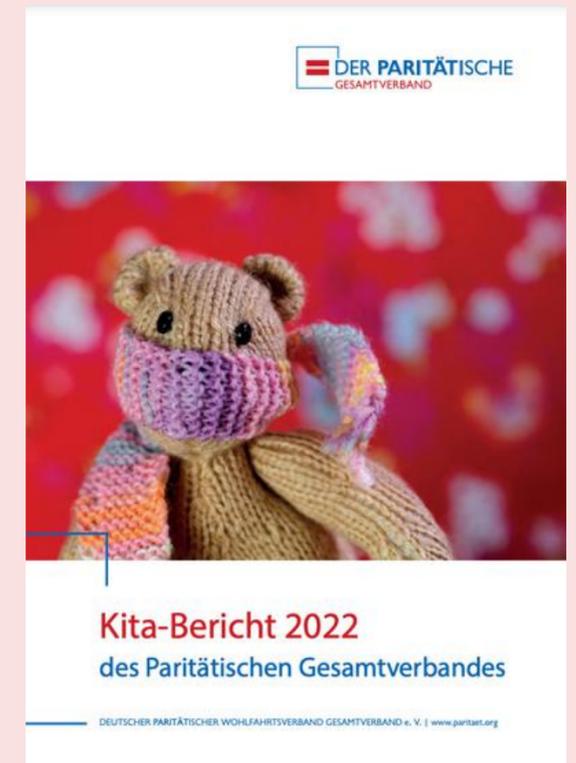
- 1.171 Teilnehmende aus Kitas des gesamten Bundesgebiets, davon 84% Kita-Leitungen
- Erhebung im Sommer 2021 (deswegen kein Bezug auf die Situation in der Ukraine)



Die Arbeitsbelastung ist durch die Pandemie bei ca. 75% der Teilnehmenden gestiegen.  
"Vielen Teilnehmenden fällt es schwer, eine positive Haltung zu bewahren."

60% der Teilnehmenden sagen, dass sie mit dem aktuellen Personalschlüssel  
den Bedarfen der Kinder nicht gerecht werden können.

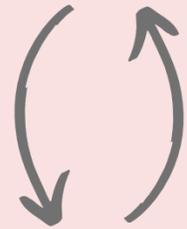
"Je höher die sozialräumliche Benachteiligung, desto größer ist die Zahl der Kinder mit  
Unterstützungsbedarf bei der sprachlichen Bildung. Gleichzeitig kann dieser Bedarf mit  
dem gegenwärtigen Personalschlüssel überwiegend nicht gedeckt werden."





# Bedeutung für die gegenwärtige Praxis

Im Rahmen des eigenen Handlungsspielraums tun, was möglich ist:



Meso-Ebene (Team/Leitung/Träger):

Stärkung der Widerstandskraft der Mitarbeiter:innen, Unterstützung bei der Motivation mit zeitgleichem Abbau von Frustration



Mikro-Ebene (Fachkräfte):

Stärkung der eigenen Resilienz und Selbstwirksamkeit





# Bedeutung für die gegenwärtige Praxis

Im Rahmen des eigenen Handlungsspielraums tun, was möglich ist:



Meso-Ebene (Team/Leitung/Träger):

**Stärkung der Widerstandskraft der Mitarbeiter:innen, Unterstützung bei der Motivation mit zeitgleichem Abbau von Frustration**



Mikro-Ebene (Fachkräfte):

Stärkung der eigenen Resilienz und Selbstwirksamkeit





# Theorie aus der Sozialpsychologie: Die Selbstbestimmungstheorie

von Edward L. Deci & Richard M. Ryan (1993/2000)

Diese Theorie besagt, dass Menschen drei psychologische Grundbedürfnisse haben. Werden diese erfüllt, fördert man deren intrinsische Motivation.

Im Grunde gilt also für die Meso-Ebene, Mitarbeiter:innen bestenfalls ein Erleben aller drei Gefühlsebenen zu ermöglichen.





# Theorie aus der Sozialpsychologie: Die Selbstbestimmungstheorie

von Edward L. Deci & Richard M. Ryan (1993/2000)



Quelle: Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000) - Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Online unter: <https://doi.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.68>

Darstellung: InDiPaed - Institut für Digitale Pädagogik (n.staatl.), 2022



# Bedeutung für die gegenwärtige Praxis

Im Rahmen des eigenen Handlungsspielraums tun, was möglich ist:



Meso-Ebene (Team/Leitung/Träger):  
Stärkung der Widerstandskraft der Mitarbeiter:innen, Unterstützung bei der Motivation mit zeitgleichem Abbau von Frustration



Mikro-Ebene (Fachkräfte):

**Stärkung der eigenen Resilienz und Selbstwirksamkeit**





# Bedeutung für die gegenwärtige Praxis

Im Rahmen des eigenen Handlungsspielraums tun, was möglich ist:



## Resilient, zäh und wehrhaft

Widerstandskraft auch unter widrigen Umständen

## Harte Schale, weicher Kern

Blüte schlummert versteckt, ist aber nicht verschwunden und wächst unter sehr günstigen Bedingungen hervor

## Unerkannt wertvoll

Kaktuswasser enthält sehr viel Vitamin C

„Sei ein Kaktus!“



2.

Stärkung  
der Kinder



KINDER

Kräftig, robust und zäh?

Angst, Sorgen & Resilienz bei (Nicht-)Betroffenen





# Die Sache mit den Gefühlen...

Vortrag Prof. Michael Kölch & der BzGA, (Juni 2022)

Aufgrund der letzten Monate und Jahre waren viele Kinder niedergeschlagen, zurückgezogen und brauchten viel Unterstützung in dem Ausprägen/Entwickeln von Bewältigungsstrategien. Andere Kinder zeigten eher den expressiven Wunsch nach Kontakt und Aufmerksamkeit.

Prof. Kölch (DGKJP) beschreibt in seinem Vortrag, dass und wie Kinder mit Gefühlen auf ihre Umwelt und auf das eigene Befinden und Erleben reagieren.



# Konnotation von Gefühlen

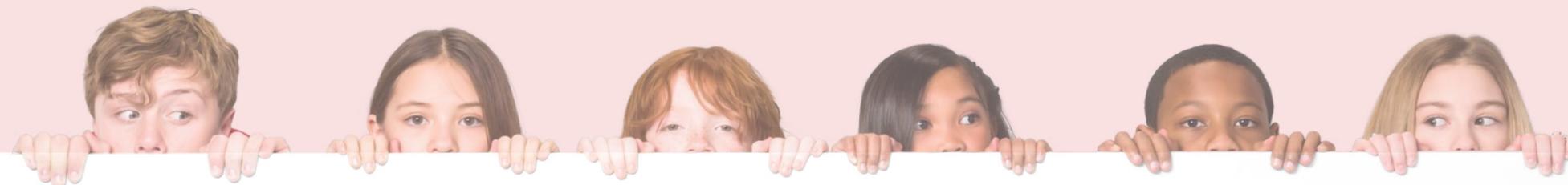
Es gibt folgende acht Grundemotionen, die sich jeweils aufsplitten und unterteilen lassen:

Ärger & Wut  
Angst  
Ekel  
Freude  
Liebe  
Scham  
Traurigkeit  
Überraschung

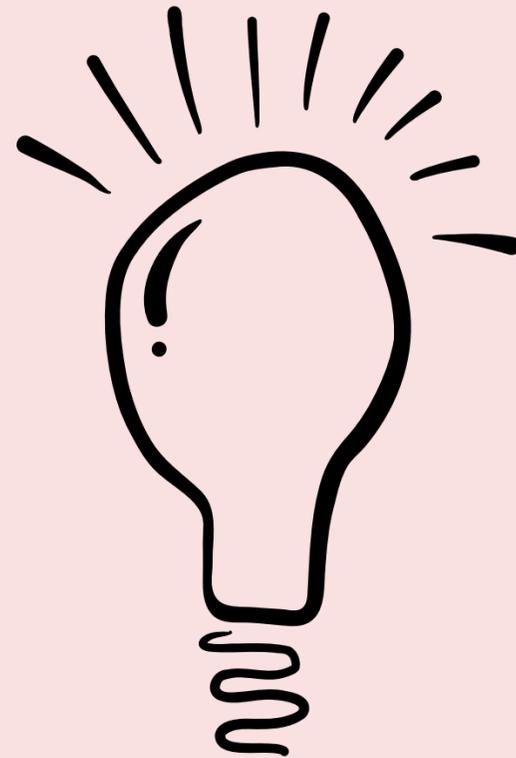
Gleichzeitig unterliegt der Ausdruck des Gefühls gesellschaftlichen Bewertungen, was dazu führt, dass einige der Gefühle häufiger nach außen sichtbar werden, als andere:

→ Liebe, Freude,  
Überraschung

→ Wut, Angst, Ekel,  
Scham, Trauer



# Angst als ein wichtiges Gefühl

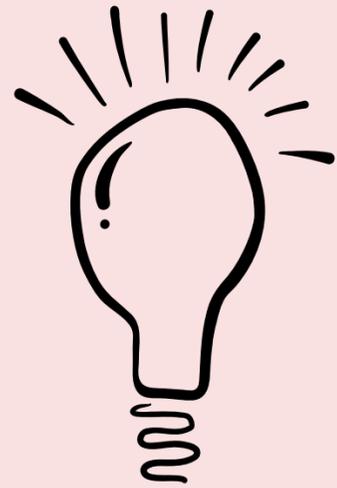


In der Entwicklung von Kindern (und Jugendlichen) können Ängste typischerweise dann auftreten, wenn Veränderungen oder neue Anforderungen anstehen.



# Angst als Teil von Entwicklung

Eine angstfreie Umgebung ist nicht förderlich.



Eine angstfreie Umgebung gibt es nicht. Wir sollten auch nicht versuchen eine zu schaffen. Ängste gehören zu einer natürlichen und gesunden Entwicklung dazu. Es braucht frühzeitig die Möglichkeit, Strategien im Umgang mit Angst zu erlernen.

→ **ABER:**

- Kinder auch nicht bewusst angstauslösenden Situationen aussetzen, nach dem Motto: „Da muss das Kind durch.“



# Blick auf Verschiedenheit

In der Beschäftigung mit Krisen, Katastrophen und Flucht-/Kriegserfahrungen braucht es den doppelten (+1) Blick der Fachkräfte:



Blick auf die Betroffenen  
(Kinder und Familien)

Blick auf die Nicht-  
Betroffenen



# Blick auf Verschiedenheit

In der Beschäftigung mit Krisen, Katastrophen und Flucht-/Kriegserfahrungen braucht es den doppelten (+1) Blick der Fachkräfte:

Blick auf die Betroffenen  
(Kinder und Familien)



Blick auf die Nicht-Betroffenen

Blick auf die Betroffenen der akuten Katastrophe(n)

Blick auf die Betroffenen anderer Katastrophe(n)



# Blick auf die **Betroffenen**

Unterscheidung zwischen Trauma und Stress:



sind Bewältigungsstrategien (Coping-Strategien) vorhanden: **STRESS**

sind keine Bewältigungsstrategien vorhanden: **TRAUMA**



# Blick auf die Betroffenen

Problematisch ist weniger das Trauma (z. B. akute Belastungsstörung) an sich, als vielmehr eine ggf. sich entwickelnde PTBS: Post-Traumatische-Belastungsstörung:

- Alpträume, Schlafstörungen, Überreizung, Interessenverlust, Aggressivität oder Rückzug
- ...



# Blick auf die Betroffenen

*"Zu Traumafolgestörungen bei Kindern mit  
Fluchterfahrungen gibt es einige  
Untersuchungen, die jedoch teilweise zu  
sehr unterschiedlichen Ergebnissen  
kommen."*

Dr. Christiane Hofbauer (2016)

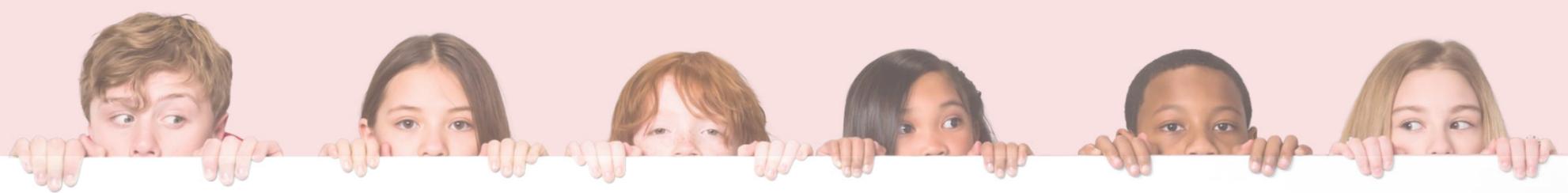


# Blick auf die Betroffenen

Studie von Martina Ruf/Maggie Schauer/Thomas Elbert (2010):  
Prävalenz von traumatischen Stresserfahrungen und seelischen Erkrankungen bei in Deutschland lebenden Kindern von Asylbewerbern  
101 Kinder mit Fluchterfahrung (7-16 Jahre) aus  
Gemeinschaftsunterkünften (BaWü):

- 78% hatten mindestens ein traumatisches Erlebnis
- nur 20% davon PTBS

Vorsicht vor einem beinahe  
inflationären Gebrauch von  
'Trauma'.



Quelle: Martina Ruf/Maggie Schauer/Thomas Elbert (2010): Prävalenz von traumatischen Stresserfahrungen und seelischen Erkrankungen bei in Deutschland lebenden Kindern von Asylbewerbern

# Blick auf die Nicht-Betroffenen

- Nicht-Betroffene (Kinder) können irritiert oder sogar auch verunsichert sein, durch die Fülle an unterschiedlichen Informationen und Medien und Beobachtungen.
- Manche Familien wollen ihre Kinder vor dem Thema beschützen.
- Manche Fachkräfte wollen das Thema nicht 'künstlich' in die Kitas und Einrichtungen bringen.



# Blick auf die Nicht-Betroffenen

In einer informellen Umfrage von InDiPaed - Institut für Digitale Pädagogik gaben Kitaleitungen, Fachberatungen und Trägervertreter:innen im Mai und Juni 2022 an, dass kaum Fragen von nicht-betroffenen Kindern zu Katastrophen oder Krieg geäußert wurden. Viele Einrichtungen sahen somit keinen hinreichenden Grund, dies thematisch in den pädagogischen Alltag einzubeziehen.

(Hierzu fehlt jedoch eine größere valide Datengrundlage, um eine valide Einschätzung ableiten zu können.)



3.

Strategien  
in der  
Praxis

→ PRAXISIDEEN

zum Kräftig-, Robust- und Zähwerden  
(Kriegs-)Spiele, Beispielworte & Tipps



# Grundsätzliche Hinweise, die für die gesamte Kindergruppe zählen:

Schrittweises  
Vorgehen



- Fragen Sie nach! (*Kinder wissen mehr, als wir annehmen.*)
- Immer auf die Fragen der Kinder antworten!
- Auch auf nicht gestellte Fragen / Hypothesen antworten!
- Gefühle zulassen, aber mit Bedacht!
- Bleiben Sie lösungsorientiert!
- Werden Sie tätig (bestenfalls gemeinsam mit den Kindern)!

**und** 'Spielen' hilft bei der Verarbeitung



# Grundsätzliche Hinweise, die für die gesamte Kindergruppe zählen:

Resilienz der Kindern unterstützen  
und fördern, z. B. mit Blick auf die  
10 Resilienzfaktoren der American Psychological  
Association (APA)



- OPTIMISTISCH BLEIBEN
- VERÄNDERUNG ALS TEIL DES LEBENS AKZEPTIEREN
- KRISEN NICHT ALS UNÜBERWINDBARE PROBLEME EINSTUFEN
- PROBLEME RICHTIG EINORDNEN
- POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG FÖRDERN
- SELBSTREFLEXION NUTZEN
- PROAKTIV SEIN UND KLARE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN
- AUF SICH ACHT GEBEN
- NETZWERK BILDEN UND GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG FÖRDERN
- ZIELSTREBIG EIGENE ZIELE VERFOLGEN



## Grundsätzliche **Hinweise**, die für die betroffenen Kindern gelten:

---

Schrittweises  
Vorgehen



- Alltag und Normalität schaffen
- Resilienz stärken
- füreinander da sein
- verstärkt das übergeordnete Thema 'Was sind Gefühle?' in den Fokus der pädagogischen Arbeit bringen
- Möglichkeiten schaffen, in denen Betroffene handlungssicher agieren können: *"Ich bin der Situation nicht ausgeliefert."*



# Wie kann ich's erklären?

Worte (er)finden

Um die Komplexität der Situation, der Krise, der Katastrophe zu begreifen, braucht es Gespräche und Erwachsene, die diese 'verrückte' Welt verständlich macht. Wichtig: Auf kleine Lernhäppchen achten.



**MICRO-LEARNING**



# Wie kann ich's erklären?

Worte (er)finden, z. B. am Thema 'Krieg'

- Was ist Flucht? Wieso müssen vor allem auch Kinder in Sicherheit gebracht werden?
- Wie funktioniert Krieg?
- Hast du Zuhause gehört, wie sich deine Eltern darüber unterhalten und/oder was weißt du darüber?



# Wie kann ich's erklären?

Worte (er)finden

Wichtig ist, an der Referenz und dem Erleben der Kinder anzusetzen:

*"Wisst ihr, wie ein Streit entsteht? - Manchmal kann aus Streit auch mehr werden, wenn die, die Streit haben, große Bestimmer:innen sind und z. B. über Länder und Grenzen und Menschen streiten."*



# Wie kann ich's erklären?

Worte (er)finden, z. B. am Thema 'Erschöpfung'

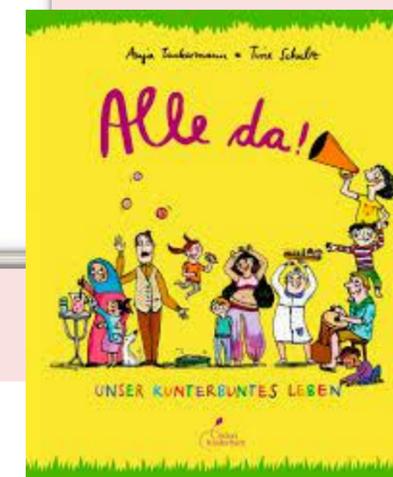
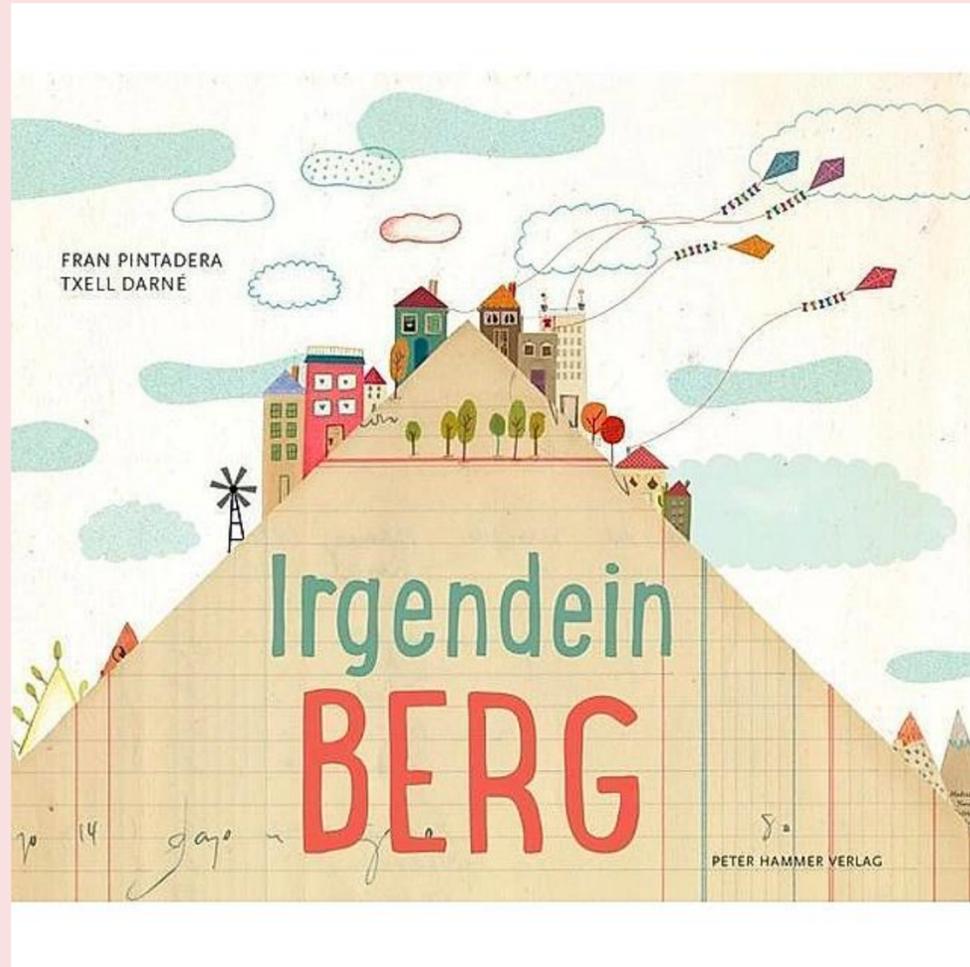
- Was ist Erschöpfung? Was ist Müdigkeit? Wieso können manche Menschen rund um die Uhr müde sein, ohne dass das Schlafen hilft?
- Hast du Zuhause gehört, wie sich deine Eltern darüber unterhalten und/oder was weißt du darüber?



# Wie kann ich's erklären?

Worte (er)finden

Kinderbücher zum Thema



Quelle: Fran Pintadera, Txell Darné (2018): Irgendein Berg, Peter Hammer Verlag  
 Quelle: Isabel Minhós Martins, Bernardo P. Carvalho (2017): Hier kommt keiner durch! Klett Kinderbuch Verlag  
 Quelle: Anja Tackemann, Tine Schulte (2020): Alle da! Klett Kinderbuch Verlag  
 Quelle: Louise Spilsbury, Hanane Kai (2018): Wie ist es, wenn es Krieg gibt? Gabriel Verlag

## Extra-Fokus: Warum Krieg spielen?

Ein direkter Wirkzusammenhang zwischen Spiel mit Spielzeugwaffen und gewaltorientierten Verhaltensmustern lässt sich nicht nachweisen.

Günther Gugel vom Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V.

Spielzeugwaffen üben eine Faszination aus, weil sie eine Potenz der eigenen Fähigkeiten darstellen:

Wider der Allmächtigkeit von Erwachsenen



# Extra-Fokus: Warum Krieg spielen?

Es geht im Spiel nicht darum, Spielgefährte:innen zu verletzen oder zu töten. Kinder können durchaus zwischen Spiel und Realität unterscheiden.

Im Kriegsspiel gelingt es Kindern vielmehr, spielerisch einen Kampf von Macht und Stärke zu erleben und eigene Strategien zu erproben. Denn in der Realität erleben Kinder oft das Gefühl von Ohnmacht und dem Ausgeliefertsein (z. B. wenn sie Gewalterfahrungen machen müssen).

Im Spiel haben sie die Möglichkeit, dies zu verarbeiten.

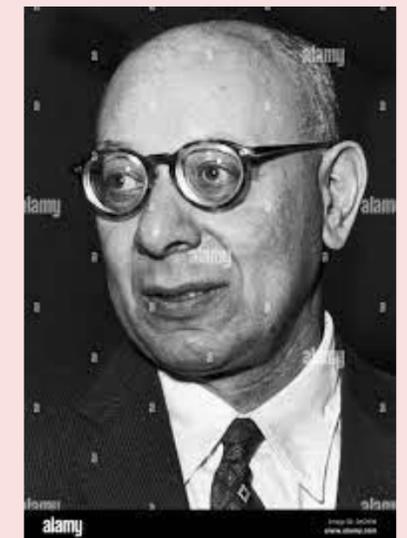


## Extra-Fokus: Warum Krieg spielen?

"Kinder verarbeiten das, was sie bedroht, in der Phantasie. Sie müssen selbst im freien Spiel die Regeln bestimmen können, den Kampf Gut gegen Böse inszenieren und dabei eine eigene Dramaturgie entwickeln. So setzen sie sich mit ihren Ängsten auseinander."

(Kuhnert,A. 2022)

Schon der Pädagoge Bruno Bettelheim vertrat die Meinung, dass das Spiel mit angstmachenden Figuren wichtig für die Entwicklung von Kindern ist.



# Grundsätzliche Hinweise, die für die Erwachsenen gelten:

---

- eigene Ängste und Sorgen wahrnehmen
- Alltag weiterführen und Normalität bewahren
- in Bewegung bleiben und in der Sonne sein (gemeinsam mit den Kindern)

.....

- eigene Handlungsfähigkeit anschauen und mit Kolleg:innen überlegen:  
Was kann ich tun? Was können wir tun?



# Keine Pädagogik des Nachholens:

Krisen- und Katastrophenzeiten können den Effekt fördern, anschließend pädagogisch aufzuholen/nachzuholen, was in der Krisen- und Katastrophenzeit nicht möglich war: **Pädagogik des Nachholens**

(in der Kita z. B. von Festen, Projekten und Ausflügen)

Das kann zur Überforderung von Kind und Fachkraft führen. Wichtiger ist, genau zu beobachten und die erlebte Zeit nicht nur als Zeit des Darbens rückzumelden. Lieber mit den Kindern auf die positiven Erlebnisse schauen und Neues planen.



# Grundsätzliche Hinweise, die für die Erwachsenen gelten: Wissen aneignen

- Fachliteratur/Links zum Thema
- begleitende (Onlinekurse/Online-)Fortbildungen



Sigrun Schmidt-Traub

## Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter

Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher

2., überarbeitete Auflage

HOGREFFE

**nifbe** Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

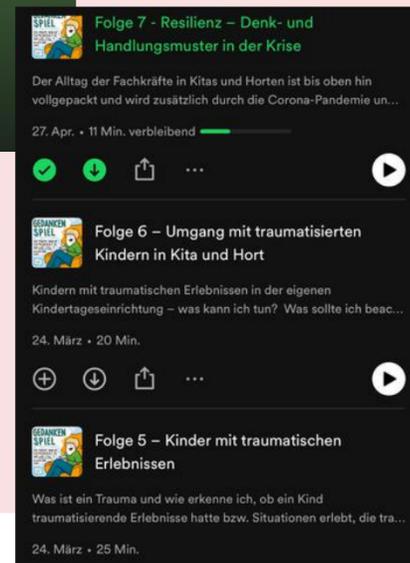
### Krieg und Frieden in der KiTa



Der Krieg ist über Europa hereingebrochen und stellt pädagogische Fachkräfte in den KiTas vor die Herausforderung mit den Kindern darüber zu sprechen und sich auch auf neue Kinder aus der Ukraine mit Fluchterfahrungen und möglicherweise traumatischen Erlebnissen einzustellen. In einem stetig aktualisierten Themenschwerpunkt möchten wir Sie dabei unterstützen, sich rund um dieses Thema praxisnah zu informieren.

#### Aktuelle Veranstaltungshinweise des nifbe zum Thema:

- Krisenzeiten im KiTa Alltag gestalten
- Kinder in Krisenzeiten begleiten
- Kinder in Krisenzeiten begleiten (2)



Quelle: Sigrun Schmidt-Traub (2015): Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter: Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher. Hogrefe Verlag

Quelle: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) (2022): Krieg und Frieden in der Kita. unter: <https://www.nifbe.de/2093-krieg-und-frieden-in-der-kita>

Quelle: Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (2022): Mit Kindern über Krieg sprechen. unter: [https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/\\_1\\_Mit\\_Kindern\\_ueber\\_Krieg\\_sprechen.pdf](https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/_1_Mit_Kindern_ueber_Krieg_sprechen.pdf)

Quelle: Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (2022): Gedankenspiel. Der Podcast rund um Demokratie und Vielfalt in Kita und Hort. Folge 7: Resilienz - Denk- und Handlungsmuster in der Krise. unter: <https://willkommenskita.de/material/podcast/>



# Grundsätzliche Hinweise, die für die Erwachsenen gelten: Wissen aneignen

PODCAST-FOLGE  
**Wie du mit Kindern über Katastrophen sprechen kannst**  
Psychologie to go!

Mit Kindern über Katastrophen sprechen

6. März · 47 Min. 49 Sek.

▶ + ...

A podcast cover with a dark red background. On the left is a photo of a woman hugging a child. The title is in large white letters. Below the title is the text 'Psychologie to go!'. At the bottom left, there is a green play button icon, a plus icon, and a three-dot menu icon.

Podcast von Franca Cerutti



# Grundsätzliche Hinweise, die für die Erwachsenen gelten:

Wissen aneignen

- Fachliteratur/Links zum Thema
- begleitende (Onlinekurse/Online-)Fortbildungen

The screenshot shows a digital 'Kita-Café' page with the following sections:

- Organisatorisches:** Wichtiger Link, Ablaufplan (ab 14.30 Uhr Ankommen, Technikcheck, 15.00 Uhr – Herzlich willkommen, 15.05 Uhr – Impuls, 15.50 Uhr – Rückfragen, offene Diskussion und Austausch, 16.55 Uhr – Feedback, Ausblick und Verabschiedung, 17.00 Uhr – Ende), deutsche kinder- und jugendstiftung.
- Wer ist heute hier?:** kleine Interaktion - Menti-Umfrage, Auswählen, Bestimmen und eine Frage stellen, Mit welcher Fragegruppe arbeiten Sie am liebsten?, Mein persönliches Gedanke zu aktuellen Situation.
- Materialsammlung:** Bilderwörterbuch Deutsch - ukrainisch by kasscha.claudia@t-online.de, Wahrnehmung und Wirksamkeit (Betzold, Psychotrick - 50 Bildkarten für Kinder, ufug.de), Gemeinsam mit Kindern künstlerisch Aktiv werden und gleichzeitig das Thema Trauma/Verlust bearbeiten (gedankenwelt.de), Nur Mut! (penguinrandhouse.de), Hilfe bei Schlaflosigkeit und Alpträumen (penguinrandhouse.de).
- Impuls:** Referent Dr. Udo Baer, Fragen und Antworten zum Ukraine Krieg (kinderworte-udo-baer.de), Literaturrepfehlungen (Die Weisheit der Kinder (Klett-Cotta), Was hochbelastete Kinder brauchen (Klett-Cotta), Baer, Udo, Frick-Baer, Gabriele: Wie Kinder fühlen (Beltz), Baer, Udo; Koch, Claus: Pädagogische Beziehungskompetenz (Cornelsen)), Wie kann man mit den Kindern sachlich über den Krieg sprechen? (schwer zu vermeiden, die Länder nicht zu benennen und neutral zu bleiben, nie sagen Russland hat die Ukraine angegriffen, besser sagen "die russische Regierung", kein Kind ist verantwortlich für Krieg, es sind bestimmte Menschen, die Macht haben bzw. Regierungen, Kinder suchen Parteilichkeit, haben einen Gerechtigkeitsinn, Kinder teilen ein nach "Gut" und "Böse", ohne Parteilichkeit geht es nicht, es gibt dazu eine Haltung).
- Fragen:** Was mache ich mit Warum-Fragen?, Wie können wir die Sprachbarriere überwinden?, Wie kann man mit den Kindern sachlich über den Krieg sprechen?
- Austausch:** Kommunikation mit den Eltern, Sollte man mit den Eltern reden, wenn Kind Äußerungen in der Kita macht? (Bsp. Kind schimpft in der Kita über Russland), 4 Typen von Kindern.
- Vortrag Dr. Udo Baer:** Kinder sehen Bilder des Krieges (Zeitung, TV u.ä.); diese wirken stärker als Worte, Krieg erschüttert alle Beteiligten und provoziert Überforderung, "Wir können nicht perfekt in dem Thema sein.", Kinder bekommen mehr mit, als auf den ersten Blick erkennbar, Kinder bekommen Atmosphäre mit, spüren wenn Erwachsene Angst haben, Kinder wollen, dass die Angst verschwindet.
- Trauma:** Trauma und Retraumatisierung (altgriechisch: Wunde, 3 Kriterien, traumatisches Ereignis, das als existenziell bedrohlich erlebt wird (gleiches Ereignis, aber individuell unterschiedlicher Umgang damit bzw. Erleben), nachhaltige Folgen (sind nicht unbedingt direkt nach dem Ereignis sichtbar; können auch viel später auftreten); treten auf wenn die Menschen geschützten Raum sind, Fähigkeiten eines Menschen indem Moment sind überfordert; Anygala reagiert: stellt den Verstand in Sparrmodus (Überlebensmodus); Adrenalin wird ausgeschüttet; Blutzirkulation geht in Herz und Lunge, Strategien zum Umgang - 4 F: Fight- Kämpfen, Flight- Fliehen, Freeze- Erstarren, Fragment- abtauschen in eine andere Welt; -Ich bin das gar nicht-, so wie die Welt jetzt ist, ist es nicht auszuhalten, wenn wir trauern können, können wir loslassen- "Mit jeder Träne verlässt ein Stück vom Kummer, unser Herz und unsere Seele.", Trauer anerkennen!, Trauma ist eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation, ob ein Trauma bleibt, ob es sich abschwächen kann, entscheidend ist die Zeit danach, Was brauchen traumatisierte Menschen: andere Menschen interessieren sich dafür).
- Ihr Feedback:** Bitte klicken Sie auf das Bild (survey.lamapoll.de, https://survey.lamapoll.de/Kita\_Caf%C3%A9\_Digital: Mit\_Kindern\_uber\_Krieg\_sprechen (Kategorie: Online-Fragen)).



Quelle: <https://willkommenskitas.de/aktuelles/termine/beitrag/so-war-das-kita-cafe-digital-mit-kindern-ueber-krieg-reden/>

## Kinderbücher

- Kyo Maclear (2021): Wir sind hier. Eine Geschichte von Flucht und Hoffnung. Poetisches Kinderbuch über Heimatgefühl & Familie und über Menschlichkeit & Empathie. Bilderbuch ab 3 Jahren. Zuckersüß Verlag
- Gunilla Bergström | Angelika Kutsch (2009): Bist du feige, Willi Wiberg?, Oetinger Verlag
- M. Florian Walz (2021): Es ist okay, sich so zu fühlen. Wie du Gefühle entdecken, verstehen und mit ihnen umgehen kannst. Ufer Verlag
- Fran Pintadera (2018): Irgendein Berg. Peter Hammer Verlag
- Ceri Roberts (2018): Wie ist es, wenn man kein Zuhause hat? Alles über Flucht und Migration. Große Fragen kindgerecht erklärt. Gabriel Verlag
- David McKee (2011): Du hast angefangen - Nein du!, Sauerländer Verlag
- Louise Spilsbury (2018): Wie ist es, wenn es Krieg gibt?: Alles über Konflikte | Große Fragen kindgerecht erklärt, Gabriel Verlag
- Christiane Tilly | Anja Offermann (2017): Wasims Weste. Kindern Flucht und Trauma erklären, kids in BALANCE
- Claude K. Dubois (2014): Akim rennt. Moritz Verlag
- Timothée de Fombelle (2020): Rosalie - Als mein Vater im Krieg war, Gerstenberg Verlag
- Gunilla Bergström (2009): Hör zu, was ich erzähle, Willi Wiberg!, Oetinger Verlag
- Nikolai Popov (2015): Warum?, Minedition
- Anja Tuckermann, Tine Schulz (2020): Alle da! Klett Kinderbuch Verlag
- Isabel Minhós Martins | Bernardo P. Carvalho (2017): Hier kommt keiner durch! Klett Kinderbuch Verlag
- Susan Verde | Peter H. Reynolds (2020): Ich bin ein Mensch - Über die Kraft des Mitgefühls. cbj
- Natalia Maguire | Anastasia Zababashkina (2020): Mein Körper sendet ein Signal. Kindern helfen, Emotionen zu erkennen und Gefühle auszudrücken. VLB



## Fach-/Sachbücher, Materialien & Links

Für einen Einstieg in die pädagogisch-fachliche Auseinandersetzung empfehle ich folgende Artikel, Bücher und Videos:

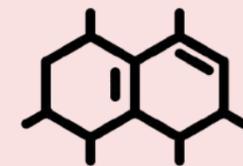
- **Arbeitsgemeinschaft Kriegsursachenforschung Hamburg (2020):** Länder, in denen 2020 Kriege oder bewaffnete Konflikte herrschten, unter: <https://bit.ly/3cy28vO>
- **AOK (2021):** Selbstwirksamkeit steigern. unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/der-glaube-an-sich-warum-selbstwirksamkeit-wichtig-ist/#:~:text=Selbstwirksamkeit%20bedeutet%2C%20die%20innere%20C3%9Cberzeugung,das%20aus%20eigener%20Kraft%20heraus.>
- **Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) | Interview mit Dipl.-Psych. Elisabeth Raffauf (2022):** Wie man mit Kindern über den Krieg in der Ukraine spricht, unter: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/krieg-in-der-ukraine/kindern-krieg-erklaren-2009106>
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA (2021):** Kindliche Ängste. unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/emotionale-entwicklung/kindliche-aengste/#:~:text=%C3%84ngste%20sind%20bei%20Kindern%20weit,und%20andere%20%C3%84ngste%20wissen%20sollten.&text=Die%20meisten%20kindlichen%20%C3%84ngste%20sind,weiteren%20Verlauf%20der%20Entwicklung%20weitgehend.>
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA (2022):** Die Sache mit den Gefühlen, Traurigkeit und emotionale oder depressive Störungen, unter: <https://www.zusammengegencorona.de/corona-im-alltag/psychisch-stabil-bleiben/fachkraefte-in-schule-und-kita/die-sache-mit-den-gefuehlen-traurigkeit-und-emotionale-oder-depressive/>
- **Cerutti, Franca (2022):** Psychologie to go. Wie du mit Kindern über Katastrophen sprechen kannst. unter: <https://psychologie-to-go.podigee.io/s3e10-kinderundkatastrophe>
- **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Gesamtverband e.V. (2022):** Kita-Bericht 2022. unter: [https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user\\_upload/broschuere\\_kitabericht-2022.pdf](https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/broschuere_kitabericht-2022.pdf)
- **Deutsche Kinder- und Jugendstiftung DKJS, Willkommens-Kitas (2022):** Gedankenspiel. Der Podcast rund um Demokratie und Vielfalt in Kita und Hort. Folge 7: Resilienz - Denk- und Handlungsmuster in der Krise. unter: <https://willkommenskitas.de/material/podcast/>
- **Deutsche Kinder- und Jugendstiftung DKJS, Willkommens-Kitas (2022):** Padlet zum Thema, unter: <https://willkommenskitas.de/aktuelles/termine/beitrag/so-war-das-kita-cafe-digital-mit-kindern-ueber-krieg-reden/>
- **Jäger, U. (2010):** Friedenspädagogik: Grundlagen, Herausforderungen und Chancen einer Erziehung zum Frieden. In: Imbusch, P., Zoll, R. (eds) Friedens- und Konfliktforschung. VS Verlag für Sozialwissenschaften
- **Kurt, Aline (2016):** Angst - Starke Gefühle erleben. 40 Projektideen für die Kita, wie wir dem Gefühl ANGST begegnen können. Beltz Verlag
- **Neumann-Ponesch, S., Höller, A. (2011):** Bedeutung von Gefühlen und Emotionen. In: Gefühlsarbeit in Pflege und Betreuung. Springer
- **Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) (2022):** Krieg und Frieden in der Kita. unter: <https://www.nifbe.de/2093-krieg-und-frieden-in-der-kita>
- **Ruf, Martina, Schauer, Maggie, Elbert, Thomas (2010):** Prävalenz von traumatischen Stresserfahrungen und seelischen Erkrankungen bei in Deutschland lebenden Kindern von Asylbewerbern
- **Ryan, Richard M., Deci, Edward L. (1993/2000):** Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78., unter: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.68>
- **Schmidt-Traub, Sigrun (2015):** Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher, Hogrefe Verlag
- **Thürnaeu, Anja (2021):** Kinder psychisch kranker Eltern in der Kita: erkennen – verstehen – stärken. Herder Verlag
- **ufuq.de (2022):** Der Krieg in der Ukraine ist auch eine pädagogische Herausforderung, unter: <https://www.ufuq.de/aktuelles/der-krieg-in-der-ukraine-ist-auch-eine-paedagogische-herausforderung-erste-fragen-aus-einer-rassismuskritischen-perspektive/>
- **Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (2022):** Mit Kindern über Krieg sprechen. unter: [https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/1\\_Mit\\_Kindern\\_ueber\\_Krieg\\_sprechen.pdf](https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/1_Mit_Kindern_ueber_Krieg_sprechen.pdf)
- **Wikipedia:** Sozialkognitive Lerntheorie, unter: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkognitive\\_Lerntheorie#Selbstwirksamkeit](https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkognitive_Lerntheorie#Selbstwirksamkeit)
- **ZDF (2022):** Wie erklärt man Kindern, was Krieg ist? unter: <https://www.zdf.de/nachrichten/zdf-mittagsmagazin/videos/kinder-eltern-krieg-erklaren-ukraine-russland-100.html>



Vortrag am  
06.09.2022

# ANNE RUHNERT

pädagogische Leitung



**InDiPaed**  
Institut für  
Digitale Pädagogik  
(n.staatl.)



InDiPaed - Institut für Digitale Pädagogik (n.staatl.), Berlin  
Columbiadammm 31, 10965 Berlin | [www.indipaed.de](http://www.indipaed.de)

