



Elisabeth Raffauf / Günther Jakobs

Wann ist endlich Frieden?

Antworten auf Kinderfragen zu Krieg,
Gewalt, Flucht und Versöhnung

Elisabeth Raffauf ist Diplom-Psychologin, Journalistin und Publizistin. Sie arbeitet in einer eigenen Praxis in Köln und für das Kinderradio des WDR und die Kindernachrichtensendung „logo“.

Günther Jakobs studierte Philosophie und Design mit dem Schwerpunkt Illustration. Seitdem arbeitet er als Kinder- und Jugendbuchillustrator in der Ateliergemeinschaft „Hafenstraße“ in Münster.

ELISABETH RAFFAUF · GÜNTHER JAKOBS

WANN IST ENDLICH FRIEDEN?

ANTWORTEN AUF KINDERFRAGEN
ZU KRIEG, GEWALT, FLUCHT UND VERSÖHNUNG



Diese Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Bundeszentrale für politische Bildung dar. Für die inhaltlichen Aussagen tragen die Autorin und der Illustrator die Verantwortung. Beachten Sie bitte auch unser weiteres Print- sowie unser Online- und Veranstaltungsangebot. Dort finden sich weiterführende, ergänzende wie kontroverse Standpunkte zum Thema dieser Publikation.

Bonn 2024
Sonderausgabe für die Bundeszentrale für politische Bildung
Bundeskanzlerplatz 2, 53113 Bonn

© 2023, Fischer Sauerländer GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Michael Rechl, Kassel
unter Verwendung einer Illustration von Günther Jakobs

Fachliche Beratung: Jana Kämmer

Satz: Christina Hucke, www.christinahucke.de

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-7425-1002-0

www.bpb.de

Was bedeutet Frieden?

Hast du schon mal darüber nachgedacht, was Frieden bedeutet? Wer immer so beschützt und sicher gelebt hat wie wir, für den ist Krieg weit weg und Frieden selbstverständlich. Es ist normal, dass wir einfach frei auf die Straße gehen können, spielen, einkaufen, ohne darüber nachdenken zu müssen, ob irgendetwas passieren könnte. Ohne dass wir uns umschauchen müssen, ob jemand Feindliches uns verfolgt. Ohne ständig mit einer Alarmsirene rechnen zu müssen, die uns signalisiert, dass wir uns schnell in Sicherheit begeben müssen.

Frieden bedeutet ein Leben ohne Angst. In dieser ersten Bedeutung heißt Frieden, dass kein Krieg herrscht, dass Menschen zusammenleben, ohne sich gegenseitig zu bekämpfen oder sogar zu töten.

Für viele Menschen bedeutet Frieden mehr als die Abwesenheit von Krieg: Zum Beispiel, dass

sie frei sind und nicht unterdrückt werden, vom Staat oder von anderen Menschen.

Auch Hunger und Armut sind eher keine friedvollen Lebensumstände. Sie können Frieden verhindern. Denn dann muss ständig um das Überleben gerungen werden. Frieden bedeutet auch, dass es gerecht zugeht und dass niemand Angst haben muss, wegen der eigenen Hautfarbe, der Religion, der Sprache oder des Geschlechts schlecht behandelt zu werden. Und Frieden heißt: gleiche Chancen für Jungen und Mädchen.

Auch Kinder, die zum Beispiel andauernd heftige Streite der Eltern untereinander oder auch mit ihnen erfahren, leben nicht in Frieden. Frieden heißt auch, Eltern zu haben, die grundsätzlich liebevoll miteinander und mit ihren Kindern umgehen.



Frieden bedeutet für mich Glück.
Shahad, 13 Jahre alt, mit 3 Jahren aus Syrien geflohen

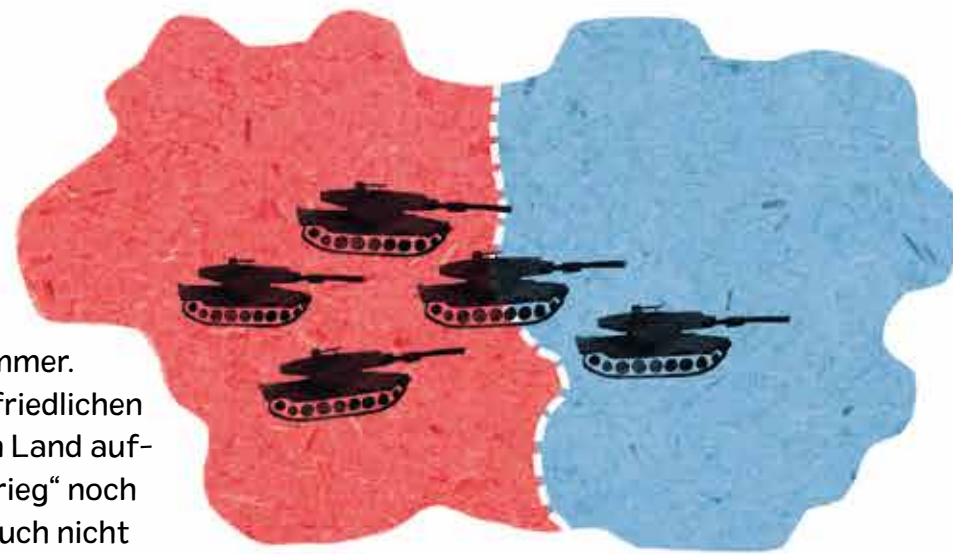
Hier war Frieden. Man konnte nachts rausgehen. Es gab gute Autos. Auch die Straßen waren gut. Alles war neu. Ich war glücklich, dass ich endlich in Frieden zur Schule gehen konnte und auf dem Weg zur Schule nichts passiert ist.
Mohammad war 11, als er mit seiner Familie nach der langen Flucht aus Afghanistan in Deutschland angekommen ist.

Frieden bedeutet für mich, dass keiner aus der Familie gestorben ist.
Leila, 14 Jahre alt, mit 12 Jahren aus Syrien geflohen



Was ist Krieg?

Krieg, das klingt kurz und hart. Und hart ist es auch. Kurz leider nicht immer. Wenn man Glück hat und in einem friedlichen und von schweren Konflikten freien Land aufwächst, dann hat man das Wort „Krieg“ noch nicht so oft gehört und kann sich auch nicht vorstellen, was es eigentlich bedeutet. Krieg heißt, dass Streit zwischen einzelnen Gruppen oder Ländern nicht mehr mit Worten, sondern mit Gewalt, und zwar vor allem mit Waffengewalt ausgetragen wird. Dabei wird ziemlich viel zerstört. Es werden Menschen getötet, Häuser, Straßen und ganze Städte kaputtgemacht. Man unterscheidet verschiedene Arten von Kriegen, und zwar danach, wer den Krieg anfängt, warum gekämpft wird und welche Gruppen miteinander Krieg führen.



Bei Angriffskriegen ist es so, dass die Herrschenden eines Landes beschließen, ein anderes Land anzugreifen. Sie befehlen dann ihren Soldatinnen und Soldaten, dort einzumarschieren und dieses Land mit Bomben und Raketen zu beschießen.

Bei Verteidigungskriegen ist es anders. Da wird entschieden, dass man sich im Falle eines Angriffs verteidigt und sich nicht direkt ergibt. Es gibt aber auch Bürgerkriege. Da kämpfen zum Beispiel verfeindete Gruppen eines Landes gegeneinander, vielleicht weil sie ein bestimmtes Gebiet für sich beanspruchen. Oder es kämpft eine bewaffnete Gruppe des eigenen Landes gegen die eigene Regierung und deren Armee, weil sie möglicherweise die Regierung absetzen wollen, um dann selbst die Macht zu übernehmen.



WAS IST EIN SOLDAT ODER EINE SOLDATIN?

Die Menschen, die zum Militär gehören, nennt man Soldatinnen und Soldaten. Sie zählen zu einer Armee, also einer bewaffneten Truppe oder einem Verband aus allen Truppen, die ein Land mit Waffen verteidigen.

Soldatinnen und Soldaten tragen eine Uniform. In ihrer Ausbildung lernen sie, wie man sich im Krieg verhält, wie man mit Waffen umgeht und kämpft.

Krieg bedeutet, dass Menschen sterben. Menschen werden von ihren Familien getrennt. Man hat Angst vor den Leuten, die den Krieg angefangen haben. Man weint viel bei Krieg. Am blödesten ist, dass man aus seinem eigenen Land flüchten muss und jederzeit Bomben fallen könnten.

Setayesh, 10 Jahre, war drei, als die Familie aus Afghanistan nach Deutschland geflohen ist.

Krieg bedeutet für mich, dass viele schlimme Sachen passieren. Tote Menschen, laute Geräusche, Schreie. Ich hab so viele Geräusche gehört. Deshalb ist Silvester für mich schlimm, weil ich mich zurückerinnere.

Fatima, 12 Jahre, war fünf, als sie mit ihren Eltern und ihren sechs Geschwistern aus Afghanistan nach Deutschland geflohen ist.



Was passiert, wenn ein Krieg anfängt?

Meistens hat es schon viel Ärger und Unfrieden zwischen den einzelnen Ländern oder Gruppen gegeben, bevor ein Krieg anfängt. Es gibt verschiedene Meinungen, die nicht zueinanderfinden. Kompromisse scheinen nicht mehr möglich. So entschließt sich eine Gruppe, ihre Meinung oder ihren Anspruch mit Gewalt durchzusetzen. Sie greift die andere Gruppe mit Waffen an oder sie dringt in ein anderes

Land mit Gewalt ein, um es zu erobern. Panzer werden in Stellung gebracht, Bomben fallen, Raketen werden abgeschossen. Die Bürgerinnen und Bürger erschrecken, haben große Angst und wissen nicht, was sie tun und wie sie sich am besten schützen sollen. Ob sie besser schnell versuchen zu fliehen, oder ob sie in ihrem Haus bleiben wollen und können, oder auch, ob sie selbst kämpfen müssen.

Warum gibt es Krieg?

Das ist wirklich eine schwierige Frage. Krieg gibt es manchmal, wenn sich die Herrschenden von Ländern oder Regionen mit Worten nicht einigen können. Oder wenn sie nicht akzeptieren, dass es Menschen gibt, die anders denken und anders leben wollen als sie selbst. Wenn sie das nicht tun, werden sie mit Gewalt dazu gezwungen.

Manchmal gibt es auch Krieg, weil die Herrschenden eines Landes ihr Reich vergrößern wollen, um noch mächtiger zu werden, als sie schon sind. Das versuchen sie, indem sie ein anderes Land erobern. Natürlich gibt niemand freiwillig einfach einen Teil seines Gebietes und die dort lebenden Menschen ab. So setzt das erobernde Land Waffen ein und das Land, das angegriffen ist, wehrt sich. Es gibt Krieg.

Wie lange dauert ein Krieg?

Krieg dauert auf jeden Fall immer viel zu lange für die Menschen, die sich im Krieg befinden. Das ist klar. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute im Krieg sterben Menschen, und es werden Häuser und Städte zerstört.

Wenn man die Kriege der letzten 200 Jahre zusammennimmt und ausrechnet, wie lange sie durchschnittlich gedauert haben, so kommt ein grober Schnitt von 15 Monaten pro Krieg dabei heraus. Das ist schon ziemlich lang. Kurze Kriege sind also eher die Ausnahme. Der kürzeste Krieg war der britisch-sansibarische Krieg. Er dauerte 38 Minuten. Der längste war ein Krieg zwischen den Niederlanden und den Scilly-Inseln. Da hatte man einfach vergessen einen Friedensvertrag zu schließen. So dauerte er offiziell 335 Jahre.

Wie war es, als der Krieg bei euch ausgebrochen ist?

Ich wache auf, weil ich Explosionen höre. Zuerst denke ich, es wären Salutschüsse. Aber nach der zweiten Explosion habe ich verstanden, dass es kein Salut ist. Unsere Familie geriet in Panik. Wir haben angefangen, Dinge einzusammeln und zu packen. – Aber dann haben wir uns entschieden zu bleiben.

Nika, 9 Jahre, lebt in der Ukraine.

Ich bin einfach so von selbst aufgewacht. Dann habe ich meine Eltern gefragt, warum sie meinen kleinen Bruder und mich nicht geweckt haben. Die Antwort war: Der Krieg ist ausgebrochen. Ich war schockiert und hatte Angst.

Chloe, 10 Jahre, geflohen aus der Ukraine

Ich hab das erfahren, weil meine Mutter so aufgeregt war. Es war nachts. Wir hörten viele Geräusche. Meine Mutter hat gesagt: „Oh Gott. Es ist Krieg.“ Dann sind wir geflohen. Die Taliban haben laute Geräusche gemacht mit den Bomben.

Fatima, 12 Jahre, ist mit fünf aus Afghanistan geflohen.

Was ist ein Terrorist oder eine Terroristin?

Das Wort „Terrorist“ hat seinen Ursprung in dem lateinischen Wort „terrere“. Und das bedeutet „jemanden in Schrecken versetzen“. Terroristen und Terroristinnen sind Menschen, die Furcht und Schrecken verbreiten. Sie machen anderen Angst und wollen sie einschüchtern. Und das erreichen sie vor allem, indem sie sich unberechenbar verhalten. Sie planen Anschläge auf Menschen, auf Gebäude, also auf ganz willkürliche Ziele. Man kann nicht vorhersagen, wann und wo sie ihre Tat ausführen.

So hat es schon Bombenanschläge auf ein Fußballstadion, auf Cafés oder auf Weihnachtsmärkte gegeben. Das verunsichert die Menschen sehr, weil sie sich an nichts orientieren, nichts berechnen oder vorhersagen können. Genau das beabsichtigen Terroristen und Terroristinnen.

Ihr Ziel ist, dass alle Menschen so leben, wie es die Terroristen und Terroristinnen für richtig halten. Um dieses Ziel zu erreichen, wollen sie die Menschen so verängstigen, dass sie sich

ständig bedroht fühlen und sich sogar gegenseitig misstrauen. Dass sie denken: „Jeder könnte mein Feind sein.“

Warum machen Menschen das?

Wahrscheinlich gibt es mehrere Gründe: Terroristinnen und Terroristen haben häufig schon als Kinder Gewalt und Ablehnung erfahren oder sind unterdrückt worden. Und das tragen sie ihr ganzes Leben mit sich rum: Wenn man selbst als Kind schlecht behandelt wurde, ist es schwer, für sich und andere Liebe zu empfinden. Man hat nicht gelernt, mit anderen mitzufühlen. Wer oft heruntergeputzt und gedemütigt wurde, der fühlt sich klein und minderwertig. Um dieses Gefühl loszuwerden, versuchen Terroristen und Terroristinnen, andere zu erniedrigen, Macht über sie zu erlangen oder sogar zu töten. Sie machen sich groß, indem sie andere klein machen.

Viele Terroristen und Terroristinnen sind in ärmlichen Verhältnissen groß geworden. Sie



wohnen in Randgebieten von Städten, wo es Gewalt und Armut und keine Chancen auf Bildung gibt. Sie fühlen sich von der Gesellschaft ausgegrenzt und nicht beachtet. Auch das kann den Hass gegen Menschen steigern. Als weiterer Grund für Terrorismus wird manchmal die Religion genannt. Attentäter, so heißen Terroristen oder Terroristinnen, die einen Anschlag verüben, sagen, dass sie im Namen ihres Gottes handeln. Es gibt auch Religionsführer, die ihnen lange und eindringlich erklärt haben, dass das so ist. Und noch mehr: Viele glauben, dass sie durch den Kampf gegen ungläubige Menschen nach dem Tod in eine bessere Welt kommen. Das gibt ihnen das Gefühl, wichtig zu sein, ein Gefühl, das sie in ihrem Leben vielleicht bis dahin nicht kannten. Indem sie der Überzeugung sind, im Auftrag ihres Gottes zu handeln, geben sie die Verantwortung für ihre Taten ab. Einige sind sogar bereit, für ihren Gott zu sterben. Wenn Menschen ganz andere politische Vorstellungen haben als die, die in einer Gesellschaft gelten, kann auch das für sie ein Grund sein, Terroranschläge zu verüben.

Was ist, wenn zwei Kinder der sich bekämpfenden Länder auf dem Schulhof streiten?

Wenn sich zwei Kinder aus sich bekämpfenden Ländern auf dem Schulhof streiten, kann es für dich ganz schön blöd sein, dazwischenzustehen. Vielleicht würdest du am liebsten weggehen und gar nichts damit zu tun haben. Andererseits beschäftigt es dich, und du spürst, dass das so auch nicht gerecht ist. Möglicherweise magst du auch beide eigentlich ganz gern. Was haben die Kinder, die hier leben, mit dem Krieg zu tun?, fragst du dich, und andere Kinder fragen sich das auch.

Nehmen wir mal an, Konstantin, dessen Land angegriffen wird, trifft auf Katrina, die aus dem Land kommt, das angreift. Konstantin wird im Streit mit Katrina schmerzlich daran erinnert, was in seinem Land gerade durch die Landsleute von Katrina angerichtet wird. Er hat von seinen Eltern viel Schlimmes über Katrinas Land und die Menschen dort gehört. Er weiß nicht, auf welcher Seite sie steht. Findet sie es gut, dass die Soldatinnen und Soldaten ihres Landes gerade sein Land überfallen?

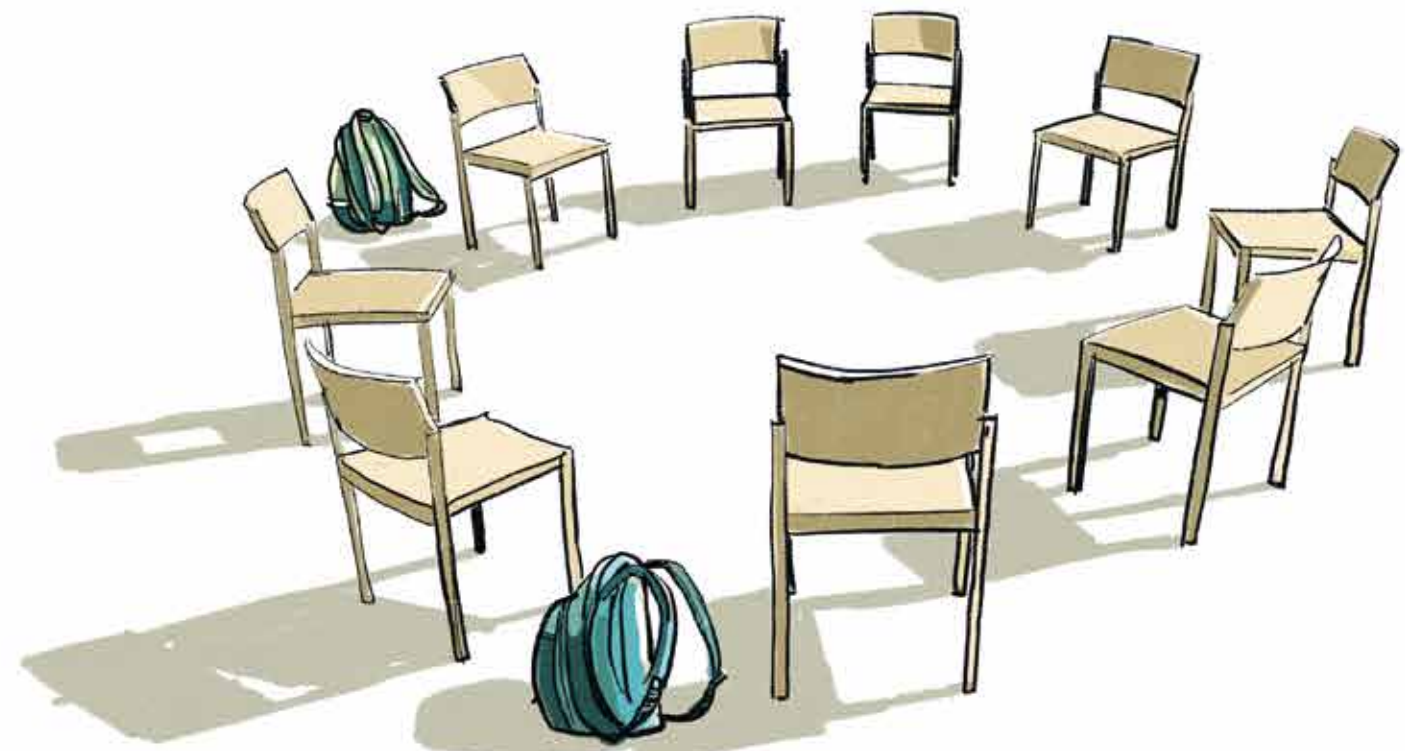
Weil Katrina Verwandte und Freundinnen und Freunde dort hat, wird sie in Konstantins Augen zur Stellvertreterin des Landes, das gerade seinen Verwandten und Freunden so viel Schmerzen zufügt.



Aber natürlich ist noch lange nicht gesagt, dass Katrina die Taten, die dort von ihren Landsleuten verübt werden, wirklich gut findet. Oder sie hat die Meinung ihres Vaters, ihrer Mutter oder beider Eltern übernommen, die zu ihrem Land halten und auch die Nachrichten aus dem eigenen Land bekommen. Und diese können anders sein als die, die Konstantin aus seinem Land hört.

Es ist also kompliziert. Du stehst außen und möchtest diesen Streit nicht.

Du könntest fragen, ob die Kinder selbst die Gewalt gut finden, die die Soldatinnen und Soldaten im Krieg ausüben. Vielleicht stellt sich heraus, dass sie beide den Krieg doof finden. Dann könntet ihr darüber reden. Auf jeden Fall kannst du – eventuell mit Freundinnen und Freunden zusammen – eure Lehrerin oder euren Lehrer fragen, ob ihr in der Klasse darüber sprechen könnt.



Was ist im Krieg erlaubt?

Auch im Krieg gibt es Regeln. Und die sind im Völkerrecht festgelegt. Das Kriegsrecht gehört neben dem Friedensrecht zu den wichtigsten Verträgen des Völkerrechts. Es erlaubt einem Staat, der angegriffen wird, sich zu verteidigen. Es sagt auch, in welchen Fällen ein anderes Land oder ein Bündnis in einen Krieg von außen eingreifen darf und wann nicht.

Wenn bereits Krieg herrscht, dürfen die Soldatinnen und Soldaten eines Landes sowohl die Soldaten und Soldatinnen eines anderen Landes als auch dessen militärische Gebäude bekämpfen.

Es ist allerdings verboten, Zivilistinnen und Zivilisten anzugreifen oder gefangen zu nehmen. Auch Krankenhäuser, Sanitäterinnen und Sanitäter oder Schulen dürfen nicht beschossen werden.



VÖLKERRECHT

Das Völkerrecht ist eine Vereinbarung, nach der sich alle Staaten der Welt richten müssen. Geschlossen wurde dieses Recht von den Vereinten Nationen, also den Vertreterinnen und Vertretern der Mitgliedsländer. 193 Staaten haben diese Vereinbarung unterschrieben. Das sind – bis auf ein paar wenige – alle Staaten der Welt.

Im Völkerrecht ist festgelegt, wie die Staaten miteinander umgehen wollen, also welche Rechte und welche Pflichten die Staaten im Kontakt miteinander haben. Es geht darum, jedes Land zu schützen und auch die Grenzen der anderen zu achten.

Dort steht zum Beispiel:

Jedes Land darf für sich bestimmen, wie die Menschen dort leben. Kein anderes Land darf sich in die inneren Angelegenheiten eines anderen Landes einmischen.

Und: Gewalt untereinander ist verboten. Das bedeutet, dass kein Land ein anderes Land angreifen darf.

Festgeschrieben ist auch, dass Kriegsgefangene, also Soldatinnen und Soldaten, die von den Gegnern im Laufe des Krieges gefangen genommen werden, menschenwürdig behandelt werden müssen. Sie dürfen nicht gequält werden, müssen genug zu essen und zu trinken und die Möglichkeit bekommen, Kontakt zu ihren Familien aufzunehmen.

Natürlich ist es nie „menschlich“, wenn Menschen umgebracht werden, egal ob sie Soldatinnen und Soldaten oder Zivilistinnen und Zivilisten sind. Aber es werden Unterschiede gemacht, um wenigstens einen Teil der Menschen, nämlich die Bürgerinnen und Bürger, die selbst keine Waffe tragen, zu schützen. Leider ist es nicht so, dass sich alle Staaten immer daran halten, auch nicht, wenn sie die Völkerrechtsverträge unterschrieben haben.

ZIVILIST / ZIVILISTIN

Das Wort „Zivilist“ oder „Zivilistin“ bezeichnet alle Menschen, die keine Soldaten sind. Also Bäcker oder Bäckerin, Lehrerin oder Lehrer, Ärztin oder Arzt. Natürlich sind auch alle Kinder Zivilistinnen und Zivilisten – ganz normale Bürgerinnen und Bürger. Alle Zivilisten eines Landes zusammengefasst nennt man Zivilbevölkerung. Wenn es zu einem Krieg kommt, dürfen sie nicht vorsätzlich angegriffen werden. Sie stehen unter besonderem Schutz.



Warum gibt es die Vereinten Nationen?

Es gibt eine wichtige Weltorganisation, das ist die UNO oder UN, als Abkürzung für United Nations Organization. Auf Deutsch heißt sie: Organisation der Vereinten Nationen, kurz Vereinte Nationen oder VN.

Die meisten Länder der Welt sind dort Mitglied. Die UNO wurde nach dem Zweiten Weltkrieg gegründet, um den Frieden auf der Welt sicherzustellen. Sie will als unabhängige Organisation zwischen den Staaten vermitteln, wenn es Konflikte gibt.

Die UNO setzt sich dafür ein, dass ihre Mitglieder in Freundschaft miteinander leben und dass die Menschenrechte eingehalten werden.

Die wichtigste Einrichtung der UNO ist der UNO-Sicherheitsrat. Es gibt fünf Länder, die ständige Mitglieder sind: Die USA, Russland, China, Großbritannien und Frankreich. Für die weiteren Sitze wechseln sich die anderen Länder ab. Sie gehören immer nur zeitweise dazu. Die fünf ständigen Mitglieder sind sehr mächtig, da sie ein sogenanntes Vetorecht haben. Das bedeutet, dass jedes dieser fünf Länder die Möglichkeit hat, sich dageganzustellen, wenn gemeinsame Entscheidungen getroffen werden müssen. Dann wird der Beschluss nicht umgesetzt, selbst wenn die Mehrheit der Mitgliedsstaaten dafür war.



Kommt der Krieg auch zu uns?

Wenn es einen Terroranschlag gibt oder Krieg in einem Land herrscht, wird jeden Tag im Fernsehen, Radio und Internet darüber berichtet. Die meisten Menschen sind sehr erschrocken darüber, und viele fragen sich, ob es auch bei uns Krieg oder einen Terroranschlag geben könnte. Das weiß natürlich niemand zu hundert Prozent.

Manche Leute machen sich Sorgen, dass es im Falle eines Kriegs nicht mehr genug Lebensmittel geben könnte, und fangen an, Vorräte zu kaufen. Andere überlegen, wo sie hingehen und was sie machen würden, wenn bei uns tatsächlich ein Krieg ausbrechen würde.

Andererseits ist es so, dass sich alle Expertinnen und Experten, die sich mit dem Kriegsgeschehen beschäftigen, einig sind: Die Wahrscheinlichkeit, dass es auch hier Krieg geben würde, ist sehr gering. Und das hat vor allem einen Grund: Deutschland ist Mitglied eines wichtigen militärischen Bündnisses. Das ist die NATO. Ein Zusammenschluss von 32 europäischen und nordamerikanischen Staaten. Diese haben untereinander festgelegt, dass sie sich gegenseitig militärisch helfen, wenn eines der Mitgliedsländer angegriffen wird. Jedes Land, das Deutschland angreifen will, würde es also direkt auch mit den 31 anderen Ländern zu tun bekommen. Also: Einer für alle und alle für einen. Das überlegen sich die Herrschenden anderer Länder sehr gut.

WAS IST DIE NATO?



Die NATO ist der sogenannte Nordatlantikpakt. Ein politisch-militärisches Bündnis, dem Deutschland angehört. 32 Staaten, die demokratisch regiert werden, gehören dazu. Demokratisch bedeutet, dass Entscheidungen im Land durch Wahlen der Bevölkerung getroffen werden. Nach dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine haben Finnland und Schweden, die bislang keinem solchen Bündnis angehört hatten, beantragt, dass sie dort Mitglied werden dürfen. Die Mitgliedsstaaten besprechen sich untereinander, wie sie sich zum Beispiel im Fall von Konflikten verhalten wollen. Ihre Ziele sind Frieden und Freiheit. Die NATO-Staaten haben versichert, sich militärisch zu unterstützen, wenn eines der NATO-Länder angegriffen wird.

Dass Menschen in Deutschland einen Terroranschlag erleben müssen, ist auch sehr selten. Wissenschaftler sagen, dass es seltener ist, als von einem Blitz getroffen zu werden oder an einer Pilzvergiftung zu sterben.



Wenn ich Angst habe, rede ich mit meiner Mama oder meiner Freundin, auf jeden Fall mit einer Person, der ich vertraue, und dann versucht diese Person mich aufzumuntern. Das hilft mir.

Shahad, 13 Jahre, mit drei Jahren aus Syrien geflohen

Was ist, wenn ich Angst habe?

Wenn du von Krieg oder einem Terroranschlag hörst und die Bilder von zerstörten Häusern und verzweifelten Menschen siehst, dann kann es sein, dass dir das Angst macht. Wenn das so ist, ist das jedenfalls sehr verständlich. Und du kannst sicher sein, dass du mit diesem Gefühl nicht allein bist. Solche Bilder machen Angst, und die Angst ist ein angemessenes Gefühl an dieser Stelle. Es kann trotzdem passieren, dass Leute zu dir sagen: „Du musst doch keine Angst haben.“ So ein Satz macht deine beängstigenden Gefühle oft gar nicht unbedingt kleiner. Manchmal ist es hilfreich, diese nicht sofort wegzuwischen, sondern sie sich mal genauer anzuschauen:

Angst ist sozusagen die Alarmanlage des Menschen, ein uraltes Gefühl. Wenn Gefahr droht, wird sie ausgelöst. Die Angst warnt uns und

gibt uns das Signal, dass wir uns schützen müssen. Wenn ein Auto auf dich zukommt, dann sagt dir dein Gefühl, dass du nicht lange überlegst, sondern sofort zur Seite springst. Wenn du im Fernsehen oder im Internet schreckliche Bilder von Katastrophen siehst, dann kann es sein, dass du dich selbst auch bedroht fühlst. Dein Alarm wird ausgelöst, obwohl es keine direkte Gefahr für dich persönlich gibt.

Gleichzeitig ist es ganz normal, dass ein Krieg und Bilder oder Geschichten von einem Anschlag Angst machen. Dann ist es erst mal wichtig, dass du mit deinem Gefühl nicht allein bleibst, sondern mit Menschen, denen du vertraust, darüber sprichst und dich austauschst. So kannst du diese Angst auf mehrere Schultern verteilen.



Was hilft gegen die Angst?

Wenn du mit anderen Menschen, denen du vertraust, über deine Angst sprichst, wirst du genau das erfahren: Krieg und Terror machen Angst. Dein Gefühl ist sehr verständlich. Viele andere Menschen kennen es auch. Das Reden über deine Sorgen hat noch einen anderen Effekt: Du bist nicht mehr alleine, du kannst die Angst teilen.

Es kann dir helfen, die Angst in einem Bild festzuhalten oder mit Worten aufzuschreiben. Fühlt sie sich an wie eine dunkle Wolke? Oder wie ein großer bedrohlicher Riese? Du kannst auch malen, wie du dir deine Welt vorstellst, wenn die Dunkelheit weg ist und die Sonne wieder scheint. Das gibt dir einen Ausblick aus der Angst.

Worte, Bilder oder auch Musik sind Möglichkeiten, ein Gefühl zu symbolisieren und es dann anzuschauen und zu bearbeiten.

Oft ist ein beängstigendes Gefühl unkonkret und nicht richtig greifbar, deshalb können dir auch Informationen über das, was Angst auslöst, helfen.

Wenn du zum Beispiel erfährst, dass Deutschland geschützt ist durch die vielen anderen Länder der NATO oder dass ein Terroranschlag viel unwahrscheinlicher ist als ein Autounfall, kann das deine Angst kleiner machen.

Oder es kann dich beruhigen, wenn du erfährst, was unsere Politikerinnen und Politiker dafür tun, dass hier in Deutschland der Frieden erhalten bleibt. Es ist gut, zu schauen, was einem selbst hilft, über die Angst zu sprechen, sie zu malen oder mehr Informationen über den Krieg zu bekommen. Und natürlich ist es auch erlaubt, sich einfach mal durch etwas Schönes oder Lustiges abzulenken.



Haben Soldatinnen und Soldaten auch Angst?

Die Menschen, die in einem Krieg kämpfen, haben natürlich auch Angst. Angst, dass sie oder ihre Kameradinnen und Kameraden sterben; Angst, dass sie sich nicht gut verteidigen können; Angst, dass ihr Land verliert und sie gefangen genommen werden; Angst, dass sie ihre Familien nicht mehr wiedersehen. Manche haben Angst, dass sie anderen etwas antun oder dass sie sogar andere Menschen umbringen, was sie eigentlich gar nicht möchten. Und einige Soldatinnen und Soldaten haben auch Angst, ihre Angst zuzugeben. Sie haben also ganz viele Ängste.

Gleichzeitig sind einige auch stolz darauf, dass sie etwas tun können, dass sie für ihr Land kämpfen und es verteidigen können. Wenn deutsche Soldatinnen und Soldaten in ein Kriegsgebiet geschickt werden, werden sie vorher von Psychologinnen und Psychologen vorbereitet auf das, was sie erwarten kann. Helferinnen und Helfer, zum Beispiel auch Pfarrerinnen und Pfarrer, begleiten eine Truppe in das Einsatzgebiet. Soldatinnen und Soldaten können sich an sie wenden und sich Unterstützung holen. Und auch für sie ist es wichtig und hilfreich, ihre Angst mit jemandem zu teilen.