

# Warum macht uns der Krieg solche Angst und was können wir dagegen tun?

Dass du Angst vor dem Krieg hast, ist ganz normal, keine Sorge. Auch Erwachsene haben Angst und fühlen sich schlecht.

Zum einen fühlen wir mit den Menschen im Krieg:

Mit den Leuten, die verletzt werden, Hunger haben und frieren, weil im Krieg nichts mehr normal funktioniert. Mit den Menschen, die gezwungen werden zu kämpfen, obwohl sie das nicht möchten.



Zum anderen haben wir auch Angst um das eigene Leben. Viele Leute fragen sich: Was ist, wenn noch mehr Länder gegeneinander kämpfen? Kommt der Krieg dann auch in mein Land? Manche haben auch selbst schon einen Krieg erlebt oder mussten flüchten. Dann fragen sie sich: Passiert das jetzt wieder?

Es ist normal, sowohl Sorgen um die Menschen zu haben, die aktuell unter dem Krieg leiden, als auch Sorge um sich selbst zu haben.



Gegen beides hilft es vor allem, wenn du aktiv wirst. Sammle Spenden oder hilf gemeinsam mit deiner Familie einer geflüchteten Person. Sprich außerdem über deine Sorgen, zum Beispiel mit deiner Familie und deiner Klasse.

Wichtig ist aber auch, dass du noch andere Sachen machst. Schau also nicht zu viele Nachrichten vom Krieg an. Such dir wenige, aber dafür gute Quellen aus. Zum Beispiel die Webseite der Logo-Kindernachrichten. Deine Lehrkräfte oder Eltern können dir helfen, gute Quellen zu erkennen. Nimm dir genug Zeit für schöne Unternehmungen.

Denn Angst haben gehört zwar zum Leben dazu und ist ganz normal. Aber sie sollte nicht komplett über dich und dein Leben bestimmen.

