

„Kann
das auch
bei uns
passieren?“



Gewalt, Terror, Umweltkatastrophen. Vor schlechten Nachrichten können Eltern ihre Kinder nicht bewahren. Doch sie können ihnen helfen, über ihre Ängste zu sprechen und damit umzugehen. Unsere Experten erklären, wie das am besten funktioniert, und was Eltern beachten sollten.

Text: Christina Tangerding



Was Schreckensmeldungen auslösen

Meldungen über Terrorakte, Kriege oder Naturkatastrophen berühren Kinder oft sehr. Sie fühlen Angst, Trauer, Wut und Verunsicherung. Ihr gesamtes Weltbild kann durch das Gesehene oder Gehörte ins Wanken geraten. „Warum hat der das gemacht?“ oder „Kann das auch bei uns passieren?“, sind typische Fragen von Kindern in solchen Situationen. Dabei trifft von Menschenhand verursachte Gewalt Kinder besonders. Bei einem Terroranschlag oder Amoklauf gehe „das Vertrauen in die Mitmenschen verloren“, erklärt der Traumapsychologe und Experte für Krisenintervention Georg Pieper (siehe Buchtipps Seite 19). Kinder fühlten sich außerdem nach Schreckensmeldungen stärker bedroht als Erwachsene, „weil sie die Hintergründe häufig nicht verstehen“, so Pieper. „Sie können Gewalttaten nicht einordnen.“ Das Gefühl der Hilflosigkeit belaste sie enorm.



Die Macht der Bilder

Studien zeigen: Kriegs- und Katastrophenbilder in den Medien wirken sehr intensiv auf Kinder. Sie lösen Ängste aus, und die Kinder tragen das Gesehene oft lange mit sich herum. Besonders belastend sind Bilder verletzter Menschen, insbesondere leidender Kinder. Deshalb gilt: Wenn Eltern ihre Kinder entsprechende Nachrichten sehen lassen, müssen sie dabei sein – und mit den Kindern darüber sprechen. Wichtig dabei: sich genau beschreiben lassen, was das Kind gesehen hat und was ihm Angst macht. Bei Bedarf nachfragen. Und erst dann antworten und beruhigen.



Mit dem Kind sprechen – aber wie?

„In der Regel ist es gut, abzuwarten, bis das Kind von sich aus kommt“, erklärt die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Marion Pothmann. „Denn zu diesem Zeitpunkt ist der Boden bereitet und das, was wir sagen, kommt an.“

Bei Mädchen und Jungen, die sehr verschlossen sind, kann es auch sinnvoll sein, auf sie zuzugehen. Zu einem Gespräch zwingen sollten Eltern ihre Kinder aber nicht. Wenn ein Gespräch stattfindet, ist eine gute Atmosphäre hilfreich. Am besten hilft eine natürliche Situation. Das heißt: Wenn Eltern und Kinder gemeinsam die Kindernachrichten anschauen und darüber ins Gespräch kommen, ist das einfacher, als sich an den Tisch zu setzen und zu sagen, jetzt reden wir.



Medienkonsum steuern!

„Wie wir die Welt wahrnehmen, wird stark von unserer Mediennutzung beeinflusst“, schreibt Georg Pieper. „Wenn wir uns ständig negativen Nachrichten und verstörenden oder schockierenden Bildern aussetzen, sabotieren wir damit unser eigenes Sicherheitsgefühl.“ Der Psychologe rät daher allen Eltern, ihren eigenen Medi-

„Je jünger Kinder sind, desto **konsequenter sollten Erwachsene lenken**, was sie sehen.“

Georg Pieper, Traumapsychologe

konsum und den ihrer Kinder sehr bewusst zu steuern. „Je jünger Kinder sind, desto konsequenter sollten Erwachsene lenken, was sie zu sehen bekommen.“ Die Schwierigkeit: Eltern müssen ihre Kinder „einerseits schützen, andererseits aber auch bis zu einem gewissen Grad mit der Realität konfrontieren“, so Pieper. Er empfiehlt, Kinder bis zum Vorschulalter von Schreckens-

Schreckensmeldungen berühren Kinder mehr als Erwachsene. Darüber reden hilft gegen die Angst.



nachrichten fernzuhalten. Kinder jeden Alters sollten mit dem Gesehenen nicht alleine gelassen werden.

Tatsache ist allerdings auch: Schon kleine Kinder bekommen heute fast alles mit. Zum Beispiel, weil andere Kinder daheim ein Smartphone benutzen oder es in die Schule mitbringen. Dann heißt es aufmerksam sein. Und möglicherweise ein Gespräch anbieten.



Hilfe holen

Normalerweise verarbeiten Kinder schreckliche Meldungen besser, als die Erwachsenen denken. Falls ein Kind dauerhaft Ängste behält, sagt Marion Pothmann, könne es helfen, konkrete Verhaltensweisen für den „Notfall“ mit ihm zu besprechen: ruhig bleiben, sich an Erwachsene halten, Handy mitnehmen, ... Ganz selten, wenn Ängste, Schlafstörungen oder Ähnliches über mehrere Monate bestehen bleiben, sollte kinder- und jugendpsychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden. ●

Strategien gegen die Angst

- 1. Fühlen Kinder sich bedroht, dürfen sie mit ihren Fragen und Sorgen nicht alleine bleiben.** „Mit einem Satz wie ‚Du musst keine Angst haben‘ würde man die Gefühle wegreden“, erklärt die Therapeutin Marion Pothmann. Dann bestehe die Gefahr, dass das Kind denke, es dürfe so etwas nicht fühlen. „Doch, es darf das fühlen. Denn es ist schrecklich!“, so die Therapeutin. Auch die eigene Besorgnis der Eltern können die Kinder durchaus spüren. Überbordende Emotionen oder Spekulationen über das Ereignis sind allerdings fehl am Platz.
- 2. Entscheidend ist, dass die Eltern ihren Kindern ein Gefühl von Sicherheit geben.** Auch wenn jedem Erwachsenen bewusst ist, dass es absolute Sicherheit nicht gibt, dürfen Eltern den Kindern guten Gewissens versichern: Ich passe auf dich auf! Dir wird nichts passieren. Gut tut es Kindern auch, wenn sie erfahren, dass die Unglücksopfer Hilfe bekommen, dass Ärzte, Polizisten oder Seelsorger sich um die leidenden Menschen kümmern.
- 3. Eine weitere Maßnahme: erklären!** Kinder wollen oft genau wissen, was passiert ist und wie es dazu kam. Diese Fragen sollten die Eltern kindgerecht und ehrlich beantworten.

Falls sie selbst nicht die nötigen Informationen haben, können sie mit den Kindern gemeinsam nach Antworten suchen. „Je mehr das Ereignis verstehbar ist, desto mehr Sicherheit schafft das“, weiß Marion Pothmann. „Schlimm ist, wenn ein Kind sich kontrolllos erlebt. Wenn man sich damit beschäftigt, kommt wieder ein Stück Kontrollierbarkeit hinein – zumindest in die Gedanken.“

Weiter empfiehlt die Psychologin, den Kindern klar zu machen, dass es furchtbare Dinge gibt, aber auch unendlich viel Gutes und Schönes. Gerade Jüngeren hilft es, sich Dinge bildlich vorzustellen. So können Eltern dem Kind aufmalen, wie weit Syrien entfernt ist im Vergleich zum Kindergarten.

- 4. Und schließlich können die Eltern mit dem Kind nach Lösungsmöglichkeiten suchen.** Was braucht der Mensch, der da so leidet? Es gehe darum, zu überlegen und sich auszumalen, wie die Geschichte eine gute Wendung nehmen könne, sagt Expertin Marion Pothmann. „Es gibt nicht immer ein gutes Ende, weil Dinge schrecklich sind. Aber wenn man nicht bei der Katastrophe bleibt, sondern in einem zweiten Schritt nach einer positiven Wendung sucht, kann das Kind das besser verarbeiten.“

FAMILIEN-SERVICE

Nachrichten für Kinder

Nachrichten kindgerecht aufbereitet gibt es zum Beispiel hier:

logo!

„logo!“ ist ein Kindernachrichtenmagazin des ZDF, berichtet über aktuelle Themen aus Politik, Sport und Gesellschaft, erklärt Zusammenhänge und Hintergründe und informiert über Aktionen für und von Kindern. Die Sendung dauert etwa zehn Minuten und ist von Samstag bis Donnerstag jeweils um 19:50 Uhr sowie freitags um 19:25 Uhr im Kika zu sehen. Mehr dazu gibt es unter www.tivi.de.

neuneinhalb

„neuneinhalb – deine Reporter!“ ist ein speziell für Kinder und Jugendliche entwickeltes Nachrichtenmagazin des WDR, das in zehn Minuten Länge aktuelle gesellschaftspolitische Nachrichten erklärt. Es läuft jeden Samstag um 08:25 Uhr im Ersten. Mehr dazu gibt es unter www.neuneinhalb.wdr.de.

klaro

„klaro“ heißen die Radio-Kindernachrichten im BR. Dabei stellen Viertklässler Fragen zu aktuellen Themen, und Experten beantworten sie. Zu hören ist die Sendung jeden Freitag um 18:30 Uhr auf Bayern 2.

Buch-Tipps



Die neuen Ängste und wie wir sie besiegen können

von Georg Pieper
Der Traumapsychologe und Experte für Krisenintervention zeigt, warum wir Angst haben und welche Gegenstrategien es gibt. Ein Kapitel widmet sich den Ängsten der Kinder und der Frage, wie Eltern damit umgehen können.

Knaus Verlag
€ 19,99



Das Kind und die Katze

von Ingrid Bachér, Rotraut Susanne Berner
Wenn das Kind nicht schlafen kann, ruft es die Katze. Denn die ist stark wie ein Löwe und beschützt das Kind. Eine fantasievolle Gutenachtgeschichte darüber, wie die Angst im Dunkeln ganz klein wird.

Hanser Verlag
€ 27,99

Anzeige

Gebete und Impulse für Schule und Jugendarbeit



32 Karten, DIN A5, Farbfotos, in Pappbox € 14,95* / sFr. 19,30*

EAN 426017951 423 4

Gebete fürs Klassenzimmer

30 Gebete fürs Klassenzimmer – auf praktischen Karten zum Mitnehmen. Zum Unterrichtsbeginn, Schuljahresbeginn und -ende, vor Klausuren und zu besonderen Anlässen.



32 Karten, DIN A4, farbig illustriert, methodische Hinweise, in Sammelmappe € 17,95* / sFr. 22,20*

EAN 426017951 401 2

„Ich bin nicht weg – nur woanders.“

Nahezu alle Jugendlichen beschäftigen sich mit den Themen „Sterben“, „Tod“ und „Jenseits“. 30 Bild- und Textimpulse auf DIN-A4-Karten für Unterricht, Jugendarbeit und Pastoral.

Diese Produkte von Don Bosco gibt es in jeder Buchhandlung oder direkt bei: Don Bosco Medien GmbH, Sieboldstr. 11, 81669 München, Tel.: 089/48008 330, service@donbosco-medien.de



* unverbindliche Preisempfehlung