

Wie soll man mit Kindern über eine schwere Gewalttat sprechen?

Informationen für Eltern

Schwere Gewalttaten wie Amokläufe und Terrorakte machen fassungslos und betroffen. Eltern stehen deshalb vor einer schwierigen Herausforderung: Wie sollen sie mit ihren Kindern über das Geschehene sprechen? Wie soll auf Fragen geantwortet werden? Und wie geht man mit Reaktionen von Kindern angemessen um? Zu diesen Fragen gibt dieses Merkblatt einige Informationen.



Ängste und Sorgen ernst nehmen

Machen Sie sich bewusst, dass viele Kinder auch in den vergangenen Jahren bereits mit einigen schwierigen Situationen konfrontiert worden sind: Die Coronavirus-Pandemie sowie Medienberichte über Kriege, Terrorakte und Naturkatastrophen können ohnehin schon einige Spuren hinterlassen haben. Umso wichtiger ist es jetzt, dass Kinder besondere Aufmerksamkeit erfahren und man sich angemessen um sie kümmert.

Sachlich informieren

Generell gilt: Die Wahrheit wird nicht dadurch besser, dass man sie verschweigt! Auf den unterschiedlichsten Wegen werden Kinder früher oder später sowieso erfahren, was passiert ist. Vielleicht bekommen sie auch nur Gerüchte, „bruchstückhafte“ Informationen oder Meldungen aus fragwürdigen Quellen mit. Und manchmal können auch Postings in den Sozialen Medien problematisch sein.

- Vor diesem Hintergrund sollten Kinder – etwa ab dem Grundschulalter – durchaus darüber informiert werden, was passiert ist. Versuchen Sie dabei auch nicht, das Geschehene „klein zu reden“ oder „herunterzuspielen“, um Ihre Kinder vermeintlich zu schützen: Was passiert ist, ist passiert.
- Äußern Sie aber nichts, was *zusätzliche* Ängste auslösen könnte. Spekulationen zu etwaigen Befürchtungen oder besonders grausame Einzelheiten zum Verlauf eines Tatgeschehens sollten z.B. nicht angesprochen werden.

Sicherheit vermitteln

Von einer schweren Gewalttat zu erfahren, kann für eine starke Verunsicherung sorgen und viele Ängste verursachen. Deshalb ist es wichtig, das Sicherheitsgefühl von Kindern zu stärken – vor allem durch Nähe, Aufmerksamkeit und Verlässlichkeit.

- Absprachen und Zusagen sollten sehr sorgfältig eingehalten werden.
- Alltagsroutinen, gemeinsame Aktivitäten und immer gleiche Rituale, z. B. zum Einschlafen, vermitteln ebenfalls Halt und Geborgenheit.
- Betonen Sie, dass schwere Gewalttaten insgesamt sehr, sehr selten sind.
- Begrenzen Sie den Medienkonsum; schützen Sie ihre Kinder vor einer zu intensiven, sich ständig wiederholenden oder sehr detaillierten Berichterstattung. Empfehlenswert sind spezielle Kindernachrichten, die Sie am besten gemeinsam mit Ihren Kindern anschauen können.
- Wenn kleinere Kinder dies wünschen und Ihnen dies in besonderer Weise Geborgenheit vermittelt, können Sie sie vorübergehend auch in Ihrem Bett schlafen lassen.

Auf Trost und Hilfe hinweisen

- Weisen Sie darauf hin, dass die Polizei genau aufklärt, wie es zu der Gewalttat kommen konnte und dass es für die Betroffenen viele Hilfsangebote gibt.
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder darauf, dass viele Menschen Anteil nehmen und in Gedanken bei den Betroffenen sind: Verdeutlichen Sie, dass Zusammenhalt stärkt und dabei hilft, das Geschehene gemeinsam auszuhalten.

Sprechen, Zuhören und Fragen beantworten

Zeigen Sie sich gesprächsbereit und hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihre Kinder über das Geschehene reden möchten. Drängen Sie Ihren Kindern keine Gespräche über das Geschehene auf, aber machen Sie ein *Gesprächsangebot*.

- Achten Sie auf mögliche Signale, die verdeutlichen, dass ein Kind etwas „mit sich herumträgt“ oder „loswerden möchte“, es sich vielleicht aber nicht traut, ein bestimmtes Thema von alleine anzusprechen.
- Beantworten Sie Fragen von Kindern so offen und ehrlich wie möglich, und nehmen Sie sich dafür Zeit. Vermeiden Sie jedoch Aussagen zu grausamen Einzelheiten.
- Wenn Sie selbst etwas nicht wissen, dürfen Sie das eingestehen: Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben! Sie können auch in ihrer Ohnmacht und Fassungslosigkeit mit ihren Kindern verbunden sein – und sich genau dadurch gegenseitig stärken.

Eigene Bewältigungsaktivität ermöglichen

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, ob es etwas gibt, was sie im Augenblick selbst tun könnten.

- Kinder könnten z. B. symbolisch eine Kerze anzünden, für Betroffene beten, ein Bild malen oder in einem Brief aufschreiben, was sie den Verletzten, Verstorbenen oder Hinterbliebenen gerne mitteilen würden.
- Geben Sie Ihren Kindern eine Gelegenheit, eigene Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
- Sportliche bzw. körperliche Aktivitäten helfen dabei, Erregung abzubauen.

Eigene Betroffenheit verständlich machen

Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht. Kinder spüren rasch, wenn ihnen etwas vorenthalten wird und sind dadurch unter Umständen irritiert. Erklären Sie, warum Sie ggf. auch selbst schockiert, wütend oder traurig sind, damit Kinder Ihr Verhalten angemessen einordnen können.

Für Ablenkung sorgen

Überlegen Sie, womit Ihre Kinder auf andere Gedanken kommen könnten. Machen Sie Angebote, die Aufmerksamkeit binden und auch Freude bereiten. In einem respektvollen Rahmen ist dies auch nach einer schweren Gewalttat keineswegs pietätlos, sondern angemessen und richtig: Setzen Sie grausamen, schrecklichen Dingen ganz bewusst etwas Gutes entgegen.

Mögliche Reaktionen beachten

Kinder, die von einem Gewaltakt erfahren haben, können unterschiedliche Reaktionen zeigen. Dazu gehören z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträume, Ängstlichkeit oder Gereiztheit. Manche Kinder bringen ihre Befindlichkeit auch in Zeichnungen oder Spielen zum Ausdruck.

- Solche Reaktionen sind zunächst normal, zeigen Sie Verständnis dafür. In den meisten Fällen klingen diese Reaktionen nach kurzer Zeit wieder ab.
- Wenn Reaktionen jedoch sehr stark ausgeprägt sind oder mehrere Wochen anhalten, sollten Sie sich an eine entsprechend qualifizierte Fachkraft wenden. Manchmal kann bei der Bewältigung des Erlebten professionelle Unterstützung notwendig sein. Scheuen Sie sich nicht, diese in Anspruch zu nehmen!
- Auch wenn Sie selbst verunsichert sind oder weitere Fragen haben, sollten Sie fachlichen Rat einholen.

Erziehungsberatungsstellen sowie die Fachkräfte aus dem Bereich der (Schul-) Psychologie, der Schul- und Notfallseelsorge sowie der Schulsozialarbeit können weitere Hinweise geben. Ein „Elterntelefon“ ist unter der Rufnummer 0800-111 0 550 erreichbar. Kinder können sich außerdem selbst jederzeit an die „Nummer gegen Kummer“ 116 111 wenden.