

## Mit Kindern über Terror sprechen

Die aktuellen Terrormeldungen lösen bei vielen Großen und Kleinen Unsicherheit und große Gefühle aus. Um Ihnen einige Anregungen für einen hilfreichen Umgang mit Kindern in Bezug auf dieses schwierige Thema zu geben, haben wir für Sie folgende Hinweise zusammengestellt.

1. Werden Sie selbst zum **Leuchtturm**. Orientierung und Verbindung sind zutiefst stabilisierende Faktoren in Zeiten mit hohem Seegang. Zu einer guten Orientierung gehören dabei zwei Seiten: „Es ist schrecklich und traurig, was passiert ist“ und „Ich bin da für Dich und was geschehen ist, wirft uns nicht um.“ Finden Sie angemessene Worte für Ihre eigenen Gefühle und signalisieren Sie, dass diese dazu gehören, ihren Platz haben und nicht bedrohlich sind.
2. Wir alle würden gerade gerne versprechen, dass so etwas „nicht mehr“ oder „hier nicht“ passieren kann. Ein solches Versprechen kann leider gerade von keinem Erwachsenen gegeben und von keinem Kind geglaubt werden.  
Betonen Sie stattdessen das **Gegengewicht** zum Schrecken. Wie viele Menschen auf der Welt halten gerade zusammen? Welche guten Zeichen werden gesetzt? Wer passt auf und welche Hilfe bekommen die betroffenen Menschen?
3. Signalisieren Sie **Gesprächsbereitschaft** und hören Sie dem zu, was Ihr Kind erzählt  
„Mit mir kannst Du reden und alle Fragen stellen, wenn Du magst“, ist hilfreicher als Gespräche zum Geschehen, die Ihr Kind (in diesem Moment) nicht möchte. Korrigieren Sie liebevoll falsche Fakten oder Überzeugungen, sprechen Sie angemessen über Wut und unterscheiden Sie diese von blindem Zorn. Versichern Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle normal sind, ausgedrückt werden und Raum bekommen dürfen. Geben und halten Sie den Rahmen dafür.
4. In anstrengenden Zeiten, und bei Verunsicherung und Angst, kann es für Kinder schwieriger sein die eigenen **Gefühle** zu kontrollieren, auch in Bereichen die nicht unmittelbar mit dem Thema zu tun haben. Vielleicht haben Kinder das Gefühl auch an das Thema denken zu müssen, wenn sie das nicht möchten, sind reizbarer, in Abwehrhaltung oder haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Verbindung. Üben Sie Geduld und Nachsicht, Ihrem Kind und sich selbst gegenüber.

5. Das Thema ist durch die **Medien** ständig präsent. Kleine Kinder sind durch die ständigen Wiederholungen unter Umständen verwirrt, können vielleicht nicht erkennen, dass es sich um wiederholte Berichte und nicht um immer neue Ereignisse handelt. Aber auch für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene hat die ständige Konfrontation mit erschreckenden Bildern, Informationen und Eindrücken, Folgen. Achten Sie auf altersgerechte Medien und die Menge, die Sie sich und ihrem Kind zuführen. Schauen Sie Sendungen zusammen, erklären Sie warum die richtige Dosierung wichtig ist und betten Sie die Medienberichte in Gespräche ein. Denken Sie bitte daran, dass auch das Miterleben ständiger erhitzter Erwachsenengespräche zu viel für Kinder werden kann.
6. **Reduzieren** Sie nach Möglichkeit alle „andere Gewalt“ im Leben Ihres Kindes. Filme, Hörspiele oder Videospiele mit grausamem oder gruseligem Inhalt können sich mit den realen Bildern verbinden und dadurch noch zu Schrecken und Überlastung beitragen. Überlegen Sie mit Ihrem Kind welche Geschichten, Filme oder Spiele dem Kopf gerade dabei helfen ruhiger zu werden und das Herz unterstützen, sich sicherer zu fühlen.
7. Erhalten Sie einen stabilen, gleichsam nachsichtigen Rahmen von Normalität und machen Sie **Pausen** von schwierigen Themen um Kraft zu sammeln. Räumen Sie dem Thema nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel Platz ein. Auch so signalisieren Sie, dass es ein erschreckender und trauriger Teil, aber eben nur ein Teil des Lebens neben vielen anderen ist.
8. Überlegen Sie hilfreiche **Rituale** für sich und Ihr Kind. Etwas tun zu können, kann eine sehr heilsame Kraft entfalten. (Ein Bild malen, einen Brief schreiben, eine Kerze aufstellen oder eine Spende als Beitrag für Hilfsangebote machen, ...)
9. Sollten Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, Fragen haben oder weitere **Unterstützung** benötigen, zögern Sie bitte nicht sich bei uns zu melden.

**KinderKrisenIntervention der AETAS Kinderstiftung**

**Fon: 089 1598696-0 [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)**

**[info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de)**