

## Wie du mit deinem Kind über negative Nachrichtereignisse reden kannst

---

Heutzutage die Nachrichten zu schauen, ist oft genauso, als würde man einen Horrorfilm schauen. Vielleicht machst du es genauso wie ich, dass du beim Nachrichten schauen immer einen Finger auf der Umschalt-Taste hast, für den Fall, dass dein Kind reingelaufen kommt.

Wenn unsere Kinder noch jünger sind, ist es das Beste, sie nicht aktiv mit negativen Nachrichtereignissen zu konfrontieren. Vieles bekommen sie glücklicherweise noch gar nicht bewusst mit.

Doch desto älter sie sind und desto bewusster sie die Dinge um sich herum wahrnehmen, desto wichtiger ist es, dass wir auch auf solche schwierigen Gespräche über negative Ereignisse in der Welt vorbereitet sind.

Egal wie sehr wir versuchen, unsere Kinder vor angsteinflößenden Nachrichten aus der Welt zu schützen, in dem ein oder anderen Moment werden sie doch damit konfrontiert werden. Sie werden Erwachsene darüber reden hören, in der Schule darüber sprechen und vielleicht sogar angsteinflößende Fotos oder Videos darüber sehen. Wenn unsere Kinder älter sind, brauchen wir einen Plan, wie wir mit ihnen über negative Ereignisse wie Krieg, Terrorismus, Krankheiten oder Flugzeugabstürze reden können.

Hier sind ein paar Tipps, die uns bei solchen Gesprächen helfen können:

### 1. Ermutige dein Kind, über seine Ängste zu sprechen.

Frage dein Kind, wovor es Angst hat und sage ihm, dass es sich nicht für seine Ängste schämen muss. Wenn Kinder ihre Ängste verheimlichen, dann tun sie das meistens, weil sie nicht das Gefühl haben, dass es erlaubt oder erwünscht ist, sie zu teilen. Es ist wichtig, dass wir ihre Ängste und Gefühle nicht verurteilen und zurückweisen, sondern ihnen Raum geben.

So ähnlich wie mit den Gesprächen über Sexualität, müssen wir auch bei Themen über negative Ereignisse als Eltern die ersten sein, die mit unseren Kindern darüber reden. Denn dann können wir entscheiden, welcher erste Eindruck und welche Haltung zu dem Thema sich bei unseren Kindern einprägen soll. Wenn wir nicht mit unseren Kindern darüber reden, werden es andere tun und dann haben wir keine Kontrolle mehr darüber, was unsere Kinder dabei beeinflussen oder prägen wird.

### 2. Sei ehrlich.

Wenn dein Kind ein negatives Ereignis anspricht, tue nicht so, als wäre es nicht geschehen. Sei deinem Kind gegenüber auch ehrlich mit deinen eigenen Gefühlen. Erkläre deinem Kind, wie du fühlst und wie du mit deinen Gefühlen umgehst.

### 3. Rede mit deinem Kind altersangemessen.

Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich, hat eine andere Sensibilität und verarbeitet Erlebnisse unterschiedlich. Du kennst dein Kind am allerbesten. Du hast das beste Gefühl dafür, was dein Kind verstehen kann und was es braucht. Beantworte die Fragen, die dein Kind dir stellt, aber überlade es darüber hinaus nicht mit ausschweifenden, komplizierten Informationen.

### 4. Beruhige und ermutige dein Kind.

Das, was dein Kind am aller meisten braucht, wenn du mit ihm über negative Ereignisse redest, ist das Gefühl, geborgen und sicher zu sein. Du kannst ihm dieses Gefühl geben, indem du es tröstest und ihm Mut zusprichst. Mache deinem Kind deutlich, dass seine Gefühle bei dir gut aufgehoben sind, du sie ernst nimmst und du ihm helfen willst, gut mit ihnen umzugehen.

### 5. Vermittle deinem Kind Hoffnung und lenke seinen Blick auf Gott.

Tatsache ist, dass es Ereignisse in dieser Welt gibt, die allen von uns Angst einflößen können. Unsere Kinder beobachten uns als Eltern dabei, wie wir mit unseren Ängsten umgehen. Wir dürfen unseren Kindern vorleben, wie wir mit unseren Ängsten und Sorgen zu Gott kommen können und wissen dürfen, dass er in Kontrolle ist und dass er bei uns ist. Wir können unseren Kindern in solchen Situationen mitgeben, dass wir Gott vertrauen können, selbst wenn wir nicht alles verstehen.

### 6. Bete mit deinem Kind.

Nutze die Gespräche über solche Themen, um deinem Kind die Kraft des Gebetes näher zu bringen. Wir dürfen unsere Ängste und Sorgen im Gebet zu Gott bringen und ihn um Schutz und Kraft bitten.

„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir.“ - Jes 41,10