

● KRISENVORSORGE · FAMILIE

Mit Kindern über Krisen sprechen

Altersgerecht erklären, ohne Angst zu machen.

Altersgerecht erklären, ohne Angst zu machen. Kinder bekommen mehr mit, als Erwachsene denken. Dieser Guide hilft, mit Kindern über Krisen zu sprechen: ehrlich, ruhig, kindgerecht und ohne Panik.



GESPRÄCHSHILFE

**Mit
Beispielsätzen**



ALTERSGERECHT

**2 bis 14+
Jahre**



GRUNDLAGE

**BBK-
Empfehlungen**



FORMAT

A4 · 13 S.



ORIENTIERUNG FÜR ELTERN — KEIN ERSATZ FÜR FACHLICHE HILFE

Dieser Guide gibt allgemeine, alltagstaugliche Anregungen und ersetzt keine psychologische, pädagogische oder ärztliche Beratung. Wenn ein Kind über längere Zeit stark belastet wirkt, hol dir bitte fachliche Unterstützung (siehe Sektion 06).

SEKTION 01 · WARUM ERKLÄRUNGEN

Schweigen schützt *nicht immer.*

Kinder hören Gesprächsfetzen, sehen Nachrichtenbilder und spüren angespannte Stimmung. Schweigen schützt nicht immer: Wenn Kinder merken, dass etwas nicht stimmt, suchen sie eigene Erklärungen – und die sind manchmal beängstigender als eine ruhige, altersgerechte Antwort.

Der wichtigste Grundsatz: Kinder brauchen keine vollständige Krisenanalyse. Sie brauchen Sicherheit, Orientierung und Erwachsene, die ihre Fragen ernst nehmen.

EINE RUHIGE ERKLÄRUNG HilFT

- Das Geschehen einzuordnen
- Ängste nicht größer werden zu lassen
- Vertrauen in Erwachsene zu stärken
- Das Gefühl zu geben: Ich bin nicht allein
- Konkrete Sicherheit zu vermitteln

Kinder zeigen Belastung sehr unterschiedlich: Manche fragen viel, andere werden still, schlafen schlechter, haben Bauchweh, sind reizbar oder anhänglicher. Manche wirken zunächst unbeeindruckt. Vieles davon sind zunächst normale Reaktionen auf Verunsicherung.

• WAS ELTERN TUN KÖNNEN

- | | |
|--|---|
| ☐ Ruhig bleiben und zuhören | ☐ Fragen ernst nehmen |
| ☐ Keine Gespräche aufzwingen | ☐ Nicht dramatisieren |
| ☐ Nicht abwiegeln | ☐ Kindgerecht erklären |
| ☐ Sicherheit und nächste Schritte betonen | ☐ Medienbilder begrenzen |

HILFREICHER SATZ

„Du darfst mich alles fragen. Ich erkläre es dir so, dass du es verstehen kannst.“

02

SEKTION 02 · ALTERSGERECHT SPRECHEN

Klein- & Vorschulkinder.

Entscheidend ist nicht nur das Alter, sondern auch Entwicklung, Persönlichkeit und aktuelle Belastung des Kindes.

● KLEINKINDER · ETWA 2 BIS 4 JAHRE

GEEIGNET

„Das Licht ist aus. Wir haben Taschenlampen.“

„Draußen ist gerade viel Wasser. Wir bleiben hier sicher zusammen.“

„Die Feuerwehr hilft Menschen.“

„Ich bin bei dir.“

NICHT GEEIGNET

✗ Lange Erklärungen

✗ Belastende Bilder

✗ Dramatische Begriffe

✗ Details über Verletzungen, Tod oder Gewalt

✗ Gespräche, die das Kind gar nicht begonnen hat

● VORSCHULKINDER · ETWA 4 BIS 6 JAHRE

„In einem anderen Land gibt es gerade Krieg. Das ist weit weg von unserem Zuhause. Erwachsene und Helfer kümmern sich darum.“

„Bei Hochwasser ist zu viel Wasser an einem Ort. Dann helfen Feuerwehr und Rettungskräfte. Wir haben für unsere Familie vorbereitet, was wichtig ist.“

Wichtig: Erkläre kurz und beobachte, ob das Kind noch mehr wissen möchte.

02

SEKTION 02 · ALTERSGERECHT SPRECHEN

Schulkinder & Jugendliche.

● GRUNDSCHULKINDER · ETWA 6 BIS 10 JAHRE

„Ja, das ist eine ernste Situation. Aber wir schauen jetzt, was für uns wichtig ist: Wir wissen, wo unsere Sachen liegen, wen wir anrufen und was wir tun können.“

Hilfreich:

- | | |
|--|--|
| ☐ Nachfragen, was das Kind schon gehört hat | ☐ Falsche Informationen ruhig korrigieren |
| ☐ Nur so viel erklären, wie gefragt wurde | ☐ Konkrete Handlungsmöglichkeiten zeigen |

● ÄLTERE KINDER UND JUGENDLICHE

Sie bekommen viele Informationen über Schule, Freunde, Social Media und Nachrichten – und brauchen ernsthafte Gespräche, aber auch Schutz vor Dauerbelastung.

- | | |
|---|--|
| ☐ Gemeinsam seriöse Quellen ansehen | ☐ Über Gefühle sprechen |
| ☐ Pausen von Nachrichten vereinbaren | ☐ Konkrete Fragen beantworten |
| ☐ Unsicherheit ehrlich benennen | |

03

SEKTION 03 · GESPRÄCHSLEITFADEN

Erst fragen, dann erklären.

● SCHRITT 1 · ERST FRAGEN, DANN ERKLÄREN

„Was hast du darüber gehört?“

„Was macht dir daran Sorgen?“

„Was möchtest du wissen?“

„Hast du etwas gesehen, das dich erschreckt hat?“

Manchmal braucht ein Kind keine große Erklärung, sondern nur die Bestätigung: „Du bist sicher. Ich bin da.“

● SCHRITT 2 · KURZ, EHRlich UND RUHIG ANTWORTEN

1

Das Gefühl ernst nehmen.

2

Kurz erklären.

3

Sicherheit geben.

4

Nächsten Schritt nennen.

BEISPIEL · STROMAUSFALL

„Ich verstehe, dass dich die Dunkelheit erschreckt. Der Strom ist ausgefallen. Wir haben Taschenlampen und bleiben zusammen im Wohnzimmer.“

BEISPIEL · KRIEG IN DEN NACHRICHTEN

„Ja, das sind schlimme Nachrichten. Der Krieg ist nicht bei uns zu Hause. Viele Erwachsene arbeiten daran, Menschen zu helfen. Wir schauen jetzt keine Bilder mehr und machen etwas Ruhiges zusammen.“

BEISPIEL · HOCHWASSER

„Das Wasser ist an manchen Orten gefährlich hoch. Deshalb helfen Feuerwehr und Rettungskräfte. Wir bleiben weg vom Wasser und hören auf die Warnungen.“

03

SEKTION 03 · GESPRÄCHSLEITFADEN

Nicht alles wissen – und *beenden* dürfen.

● SCHRITT 3 · NICHT ALLES WISSEN MÜSSEN

Du musst nicht auf jede Frage sofort eine perfekte Antwort haben. Du darfst sagen:

„Das weiß ich gerade nicht genau. Ich schaue es nach und erkläre es dir später.“

„Das ist eine schwierige Frage. Wichtig ist: Wir kümmern uns darum.“

„Ich verstehe, dass dich das beschäftigt.“

● SCHRITT 4 · GESPRÄCH BEENDEN DÜRFEN

Manche Kinder fragen immer weiter, weil sie Sicherheit suchen. Dann darfst du freundlich begrenzen:

„Wir haben jetzt darüber gesprochen. Für heute reicht es. Wenn du später noch eine Frage hast, komm zu mir.“

04

SEKTION 04 · MEDIEN BEGRENZEN

Bilder & Gespräche *dosieren*.

Viele Kinder belastet nicht das Ereignis selbst, sondern wiederholte Bilder, laute Gespräche und Nachrichten in Dauerschleife.

● **NACHRICHTEN NICHT NEBENBEI LAUFEN LASSEN**

- | | |
|---|--|
| ☐ Nachrichten nicht dauerhaft im Hintergrund laufen lassen | ☐ Belastende Bilder nicht mit kleinen Kindern ansehen |
| ☐ Social-Media-Videos begrenzen | ☐ Altersgerechte Informationen auswählen |
| ☐ Nachrichtenzeiten bewusst festlegen | |

● **ERWACHSENENGESPRÄCHE BEWUSST FÜHREN – ACHE AUF**

- | | |
|--|--|
| ☐ Dramatische Spekulationen | ☐ Sätze wie „Alles wird schlimm“ |
| ☐ Ungefilterte Gespräche über Gewalt oder Tod | ☐ Streit über Nachrichten vor Kindern |
| ☐ Telefonate in angespannter Stimmung | |

Eltern müssen nicht perfekt ruhig sein. Aber Kinder brauchen die Erfahrung: Erwachsene sind belastet – und bleiben trotzdem handlungsfähig.

04

SEKTION 04 · MEDIEN BEGRENZEN

Seriös prüfen, *ruhig beruhigen*.

● SERIÖSE INFORMATIONEN PRÜFEN

- ☐ Wer sagt das?
- ☐ Ist es eine offizielle Stelle?
- ☐ Ist es eine seriöse Nachrichtenseite?
- ☐ Wird nur Angst gemacht oder sachlich erklärt?
- ☐ Gibt es konkrete Handlungshinweise?

● MEDIENFREIE BERUHIGUNG

- ☐ Rausgehen
- ☐ Malen
- ☐ Bauen
- ☐ Vorlesen
- ☐ Kuscheln
- ☐ Spielen
- ☐ Gemeinsam etwas vorbereiten
- ☐ Normale Routine fortsetzen

05

SEKTION 05 · SICHERHEIT

Ehrlich Halt geben.

„Es passiert nichts“ ist verständlich, aber nicht immer die beste Formulierung – Kinder merken Unsicherheit. Besser ehrlich und stärkend:

„Ich kann nicht alles verhindern. Aber ich passe auf dich auf und wir wissen, was wir tun können.“

● WAS SICHERHEIT GIBT

- | | |
|--|--|
| ☐ Feste Bezugspersonen | ☐ Klare Abläufe |
| ☐ Normale Routinen | ☐ Schlafenszeiten möglichst beibehalten |
| ☐ Gemeinsame Mahlzeiten | ☐ Kleine Aufgaben |
| ☐ Vorbereitungen zeigen | ☐ Notfallplan kindgerecht erklären |

● GEFÜHLE BENENNEN

„Ich sehe, dass dich das erschreckt.“

„Es ist okay, traurig oder wütend zu sein.“

„Manchmal fühlt sich etwas groß an. Dann hilft es, darüber zu sprechen.“

„Wir müssen die Angst nicht wegschieben. Wir schauen gemeinsam, was hilft.“

● NICHT ÜBERREDEN

Statt: „Du brauchst keine Angst zu haben.“

Besser: „Ich verstehe, dass du Angst hast. Ich bleibe bei dir.“

05

SEKTION 05 · SICHERHEIT

Beteiligen, *nicht* verantwortlich machen.

Kinder dürfen helfen. Aber sie dürfen nicht das Gefühl bekommen, für die Familie verantwortlich zu sein.

● GEEIGNETE & UNGEEIGNETE AUFGABEN

GEEIGNET

- ✓ Kuscheltier in den Kinder-Rucksack legen
- ✓ Taschenlampe suchen
- ✓ Notfallkarte anschauen
- ✓ Treffpunkt gemeinsam besprechen
- ✓ Bild für Oma oder Opa malen
- ✓ Trinkflasche füllen, wenn altersgerecht

NICHT GEEIGNET

- ✗ Verantwortung für jüngere Geschwister übernehmen
- ✗ Nachrichten prüfen müssen
- ✗ Erwachsenenentscheidungen treffen
- ✗ Gefährliche Aufgaben übernehmen
- ✗ Notfallmedikamente verwalten

06

SEKTION 06 · UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Wenn Sorgen *stärker werden*.

Viele kindliche Reaktionen sind zunächst normal. Aufmerksamkeit ist wichtig, wenn Belastungen stark werden oder länger anhalten.

● MÖGLICHE WARNZEICHEN — ÜBER LÄNGERE ZEIT

- | | |
|--|--|
| ☐ Häufig schlechter Schlaf oder Alpträume | ☐ Starke Trennungsangst |
| ☐ Sehr reizbar oder aggressiv | ☐ Starker Rückzug |
| ☐ Häufig Bauch- oder Kopfschmerzen ohne erkennbare Ursache | ☐ Möchte nicht mehr spielen |
| ☐ Spricht sehr viel über Angst, Tod oder Gefahr | ☐ Wirkt in Schule oder Kita deutlich belastet |
| ☐ Nässt wieder ein / fällt stark in früheres Verhalten zurück | |

EINORDNUNG

Diese Zeichen bedeuten nicht automatisch eine ernste Störung. Sie können aber ein Hinweis sein, dass dein Kind mehr Unterstützung braucht — gerade, wenn sie über längere Zeit anhalten oder den Alltag deutlich beeinträchtigen.

06

SEKTION 06 · UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Anlaufstellen & Familien-Übung.

● ERSTE ANLAUFSTELLEN

- ☐ Kinderarztpraxis
- ☐ Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- ☐ Familien- oder Erziehungsberatungsstelle
- ☐ Schulsozialarbeit oder Vertrauenslehrkraft
- ☐ Kita- oder Schulteam

● HILFETELEFONE (KOSTENLOS & ANONYM)

Kinder- & Jugendtelefon 116 111

Mo–Sa 14–20 Uhr ·
kostenlos & anonym

Elterntelefon**0800 111 0 550**

Mo–Fr 9–17, Di+Do bis
19 Uhr · kostenlos

Wenn du als Elternteil selbst stark belastet bist, ist auch das wichtig: Kinder profitieren davon, wenn Erwachsene sich Unterstützung holen.

● KLEINE FAMILIEN-ÜBUNG — GEMEINSAM AUSFÜLLEN

Wenn ich Angst habe, hilft mir:

Ich möchte dann gern:

- | | |
|---|--|
| ☐ Kuscheln | ☐ Reden |
| ☐ Malen | ☐ Vorgelesen bekommen |
| ☐ Kurz allein sein | ☐ Etwas anderes: |

Unsere Familiensätze für Krisen:

- Wir bleiben zusammen.
- Wir sprechen ruhig miteinander.
- Erwachsene kümmern sich um die nächsten Schritte.

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Angst nicht *allein lassen*.

Mit Kindern über Krisen zu sprechen bedeutet nicht, Angst größer zu machen. Es bedeutet, Angst nicht allein zu lassen.

Kinder brauchen keine perfekten Antworten.

Sie brauchen Erwachsene, die zuhören, ehrlich bleiben, Informationen dosieren und Sicherheit vermitteln. Das macht Krisen für Kinder tragbar — und eure Familie handlungsfähiger.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) im Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ (Kapitel „Mit Ängsten und Sorgen umgehen“ und „Mit Kindern über Krisen sprechen“) sowie an kindergesundheitlichen Hinweisen zu Kinderängsten, Belastungszeichen und Anlaufstellen. Die genannten Hilfetelphone (Nummer gegen Kummer) wurden im Mai 2026 geprüft. Dieser Guide ersetzt keine fachliche Beratung. Stand: Mai 2026.