



LÖWENMUT

BY SABRINA DEUTSCHMANN

MOBBING - PRÄVENTIONSTRAINING

Wenn die Welt stillsteht.

**Wie Eltern mit ihren Kindern über einen
Amoklauf sprechen können**

Eine Orientierungshilfe für Familien.

Nach dem tragischen Ereignis in Graz | Stand:
Juni 2025 | Erstellt von Sabrina- LÖWENMUT

Was Kinder und Jugendliche jetzt brauchen

Ehrliche, klare Information – ohne Panik

Kinder und Jugendliche spüren, wenn etwas nicht stimmt – auch wenn wir versuchen, sie zu „schonen“. Gerade bei belastenden Ereignissen wie einem Amoklauf ist es wichtig, nicht zu schweigen, sondern altersgerecht zu sprechen.

Vermeidung und Verharmlosung erzeugen mehr Angst als Aufklärung.

Für Kinder bis ca. 10 Jahre

Kleine Kinder brauchen vor allem Klarheit, Ruhe und Sicherheit. Vermeide zu viele Details oder Bilder – aber geh auf ihre Fragen ein.

Mögliche Satzanfänge:

- „Es ist etwas sehr Trauriges passiert. Ein Mensch war so verzweifelt, dass er anderen wehgetan hat.“
- „Das ist sehr selten. Die meisten Menschen helfen sich gegenseitig. Und viele Erwachsene sorgen jetzt dafür, dass es sicher bleibt.“
- „Du darfst alles fragen. Ich erklär’s dir so gut ich kann.“

Wichtig:

Wenn dein Kind keine Fragen stellt, ist das auch in Ordnung. Sei einfach präsent. Kinder verarbeiten auf ihre eigene Weise – oft im Spiel oder beim Malen.



Was Kinder und Jugendliche jetzt brauchen

Für Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahren

Ältere Kinder und Jugendliche brauchen echte Gespräche auf Augenhöhe. Vermeide Floskeln oder Ausweichmanöver – sie merken, wenn du nicht ehrlich bist.

Mögliche Satzanfänge:

- „Ich habe von dem Vorfall in Graz gehört. Möchtest du darüber reden?“
- „Das ist wirklich schwer zu verstehen. Ich selbst bin traurig und wütend – und ich bin für dich da.“
- „Es ist normal, Angst oder Wut zu fühlen. Und wir können gemeinsam schauen, was dir hilft.“

Jugendliche haben oft viele Fragen: Warum passiert sowas? War der Täter psychisch krank? Hätte man das verhindern können?

Geh auf diese Fragen ein – und gib zu, wenn du selbst keine Antworten hast. Ehrlichkeit schafft Vertrauen.



Raum für Gefühle – ohne Bewertung

Klarheit & Halt

Wenn Kinder (oder wir selbst) **Gefühle ausdrücken**, ist das kein Problem – es ist ein **Teil der Verarbeitung**. Verunsicherung, Angst, Rückzug oder Tränen sind normale Reaktionen.

Hilfreiche Sätze:

- „Es ist okay, wenn du Angst hast. Ich hab auch ein mulmiges Gefühl.“
- „Manchmal fühlt sich der Körper ganz komisch an, wenn man etwas Schlimmes hört. Das nennt man Stress. Wir atmen jetzt mal gemeinsam tief durch.“
- „Ich bin traurig – aber wir sind nicht allein. Wir helfen uns.“

Zeige dich als stabile Bezugsperson:

Du darfst Gefühle zeigen – aber ohne die Kontrolle zu verlieren. Kinder brauchen deine emotionale **Klarheit UND Halt**.



Frag nach – statt nur zu erklären

Gute Gespräche beginnen mit echten Fragen.

Lass dein Kind ausdrücken, was es beschäftigt – verbal oder nonverbal. Manchmal ist die Antwort ein Wort, manchmal ein Bild oder eine Träne.

Fragen für verschiedene Altersstufen:

Für Jüngere (ca. 4–10 Jahre):

- „Hast du in der Schule etwas davon gehört?“
- „Was denkst du, ist passiert?“
- „Was hättest du dir gewünscht, wie es ausgeht?“
- „Was macht dir gerade Angst? Was hilft dir, dich sicher zu fühlen?“

Für Jugendliche (ab ca. 10 Jahren):

- „Was hast du über das Ereignis gelesen oder gehört?“
- „Wie geht's dir damit – ehrlich?“
- „Gibt es etwas, das du nicht verstehst oder das dich besonders bewegt?“
- „Was müsste passieren, damit du dich sicher fühlst – in der Schule oder auch hier zuhause?“



Nachrichtenschutz statt Nachrichtenflut

Dauerhafte Berichterstattung aktiviert unser Nervensystem und erzeugt inneren Stress – besonders bei Kindern, die Eindrücke noch nicht filtern können.

Was hilft:

- Schalte Nachrichten gezielt ein – nicht nebenbei.
- Konsumiere gemeinsam – nicht alleine.
- Danach: Darüber sprechen!
- Dann: Raus an die frische Luft, kuscheln, spielen, lachen. Der Alltag darf sein.

Sicherheit entsteht durch Beziehung – nicht durch Kontrolle

Sicherheit entsteht nicht durch ständige Erklärungen oder Fakten, sondern durch Verbundenheit, Co-Regulation und Verlässlichkeit.

Sätze, die Halt geben:

- „Ich bin bei dir.“
- „Wir sind nicht allein – viele Menschen helfen mit.“
- „Deine Gefühle machen Sinn. Und du bist damit nicht falsch.“
- „Wir schaffen das gemeinsam.“



Was du sagen kannst

Für Kinder bis ca. 10 Jahre:

- „Das war sehr traurig, was passiert ist. Aber jetzt kümmern sich viele Menschen darum.“
- „Ich bin da. Und wir reden, wann immer du willst.“
- „Ich beschütze dich. Und auch die Schule achtet sehr auf euch.“
- „Weißt du, was uns hilft? Gemeinsam tief atmen. Komm, wir probieren's.“

Für Kinder ab ca. 10 Jahren und Jugendliche:

- „Was brauchst du gerade – jemanden zum Reden, Ruhe, oder einfach Ablenkung?“
- „Ich versteh, wenn du wütend oder verunsichert bist.“
- „Ich bin traurig – aber nicht hilflos. Wir schauen gemeinsam, wie es dir wieder besser gehen kann.“
- „Du musst nicht stark sein. Du darfst einfach DU sein.“
- „Ich hab auch Angst gespürt. Und gleichzeitig weiß ich: Wir sind nicht allein.“



Du musst das nicht allein schaffen

Wenn du selbst spürst, dass dich die Situation überfordert:
Such dir Unterstützung.
Das ist ein Zeichen von Stärke – nicht von Schwäche.

Wichtige Anlaufstellen

Für Kinder & Jugendliche:

- Rat auf Draht: 147
- www.wir-helfen-dir.at
- Schulpsychologische Hotline: 0800/21 13 20
- Kriseninterventionszentrum: 01/406 95 95
- www.familienberatung.gv.at
- **www.team-loewenmut.com**

Für Eltern:

- www.elternseite.at
- Telefonseelsorge: 142
- **www.team-loewenmut.com**

Für Frauen:

- Frauenhelpline: 0800/222 555

Für Männer:

- Männernotruf: 0800/246 247





LÖWENMUT

BY SABRINA DEUTSCHMANN

MOBBING - PRÄVENTIONSTRAINING

Mit LÖWENMUT durch schwere Zeiten

Du kannst dein Kind nicht vor allem bewahren.
Aber du kannst da sein. Mitfühlend. Klar. Stabil.
Du kannst den Mut in deinem Kind stärken –
auch in dunklen Momenten.

Wir brauchen keine perfekten Eltern.
Wir brauchen präesente Eltern.

Erstellt mit Herz & Haltung von

Sabrina