

Zurück zu den Anfängen  
The Prodigy überraschen mit einem fast schon beschwingtem Techno-Rock-Album. 17

Mehr Witz im Film  
Komödien über Integration funktionieren bestens. 18

## Kinder unter Schock

**Trauma** Jedes Kind erlebt irgendwann Dinge, die seelisch belastend sind. Eltern sollen ihre Kinder deswegen nicht in Watte packen, sondern darauf vorbereiten, sagt Traumaexpertin Marianne Herzog.



Traumatisierte Kinder leiden oft unter Angstzuständen, Auslöser sind Erinnerungsfetzen, sogenannte Trigger.

Bild: Getty

**Katja Fischer De Santi**

Der siebenjährige Leo isst fast nichts mehr. Nachts wacht er schreiend auf, kann alleine nicht mehr einschlafen. In der Schule ist er zappelig, schlägt scheinbar grundlos um sich. Die Lehrerin ist genervt, die Eltern sorgen sich. Sie kommen an Leo nicht mehr ran. Was die Eltern und Lehrer zuerst nicht wissen: Leo hatte vor einigen Wochen auf dem Schulweg ein schreckliches Erlebnis. Ältere Buben haben einen Mitschüler an einen Baum gefesselt, ihn gequält. Leo hat alles beobachtet, danach haben die Buben Leo gedroht, er dürfe nichts erzählen. Er hat es dann doch erzählt, die Eltern waren schockiert, die Schulleitung auch. Die Buben müssen mit Konsequenzen rechnen. Doch Leos Verhalten bleibt auffällig.

Leos Reaktion auf das aussergewöhnlich belastende Erlebnis sei normal und gehöre zum Verarbeitungsprozess, sagt Marianne Herzog. Sie ist Fachpädagogin für Psychotraumatologie und arbeitet seit mehr als sieben Jahren einerseits mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen und ist andererseits europaweit in der Weiterbildung von Fachpersonen tätig. Für Herzog ist klar: Fast jedes Kind erlebt irgendwann Dinge, die seelisch belastend sind: Krankheit, Gewalt, ein Unfall, vielleicht sogar Tod. Doch während die einen Kinder darunter ein Leben lang leiden, traumatisiert werden, kommen andere damit besser zurecht.

### Ein sicherer Ort, eine verlässliche Bindung

Um ein schreckliches Erlebnis zu überwinden, braucht ein Kind in erster Linie Eltern, die mit der Situation umzugehen wissen und sich nicht scheuen, wenn nötig

Hilfe zu holen. «Kinder mit einer sicheren Bindung können auch schlimme Erlebnisse besser verarbeiten», sagt Marianne Herzog, die auch Schulen im Umgang mit seelisch belasteten Schülern berät. Die Aufgabe der Eltern sei nicht, ihre Kinder in Watte gepackt vor der bösen Welt da draussen abzuschirmen, sondern sie darauf vorzubereiten. «Wir alle kommen nicht durchs Leben, ohne Tod, Krankheit und grosse Enttäuschungen zu erleben, aber wir haben Bewältigungsmöglichkeiten dafür», sagt die Expertin. Kindern bräuchten Schutz, aber auch Herausforderungen.

Besonders Selbstwirksamkeit mache Kinder stark. «Wenn sie etwas tun, mit den Händen bauen, klettern, selber ein Problem lösen, erfahren sie ihre Stärke, fühlen sich der Welt nicht ausgeliefert, sondern als handelnder

Teil davon.» Hier ortet Marianne Herzog einen Grund, warum viele Kinder heute eine erschreckend tiefe Widerstandskraft hätten. «Die Kinder erfahren die Welt nicht mehr. Statt draussen zu spielen, machen sie ihre Erfahrungen am Bildschirm.» Schon Kleinkinder erlebten etwa im Fernsehen massive Gewaltdarstellungen. Sie fühlen sich diesen Bildern ausgeliefert, unfähig zwischen Realität und Fiktion zu unterscheiden. Das Resultat sei dann beispielsweise bei einem Fünfjährigen zu beobachten, der Angst habe, in einen Apfel zu beissen, weil er fürchte, dass ein allfälliger Wurm im Apfel drin zum Drachen mutiere und ihn verschlinge, so wie er es in einem Game gesehen hat.

Ein Trauma wird von der WHO als «starke seelische Erschütterung» definiert. Ein schlimmes Erlebnis führt zu einer

Überforderung des Gehirns, welches diese Reize nicht verarbeiten kann. «In solch einer Situation stellt das Hirn auf den Gefahrenmodus um», erklärt Herzog und nimmt dafür das Bild der Echse zur Hilfe. «Wenn die Echse das Zepher übernimmt, werden Entscheidungen mit hoher Geschwindigkeit gefällt. Es geht ums Überleben. Doch die Echse hat nur drei Möglichkeiten zu reagieren: Kampf, Flucht oder Schockstarre.» Das Problem dabei: das Echsengehirn kann keine zusammenhängenden Erinnerungen speichern, sondern nur Bruchstücke. Ereignisse werden oft als unzusammenhängende Fragmente abgespeichert, die Erinnerung ist bruchstückhaft. Traumatisierte könnten noch Monate später plötzlich in Angst und Schrecken verfallen, ohne den Grund dafür zu verstehen.» Denn das Trauma, die unver-

arbeitete Angst, bleibt in tiefen, dem Bewusstsein unzugänglichen Hirnregionen gespeichert.

Diese Fragmente treten dann später als Trigger auf und versetzen das Hirn wieder in den Echsenmodus, auch wenn objektiv gar keine Gefahr mehr besteht. Das kann ein rotes Auto sein, ein Wort, ein Geruch. Bei Leo war es seine blaue Mütze. Die Buben hatten sie ihm über den Kopf gezogen, damit er nicht alles sieht. Er weigerte sich wochenlang, eine Mütze zu tragen. Wenn ein Kind hingegen weiss, dass es etwa von einem roten Auto angefahren wurde, begreift es seine Panik beim Anblick eines roten Fahrzeugs – und kann sie mit der Zeit verlieren.

### Vom Krieg in der eigenen Familie

Es hängt von vielen Umständen ab, ob und wie schnell das traumatische Erlebnis verarbeitet werden kann. Naturkatastrophen können in der Regel besser verarbeitet werden. Auch macht Marianne Herzog die Erfahrung, dass Flüchtlingskinder zwar Schreckliches erlebt und gesehen haben, sie aber die Ereignisse oft verarbeiten können. Findet der «Krieg» hingegen in den eigenen vier Wänden als häusliche Gewalt statt und passiere dies in frühester Kindheit, sei eine Erholung oft sehr schwierig.

Bei Leo liessen die Symptome nach einem Monat deutlich nach. Er geht jetzt ins Karate-Training. Und seine Oma hat ihm eine neue Kappe gestrickt, sie ist rot und nicht blau.

### Hinweis

Sa, 17.11., Gossau: St. Galler Forum zum Thema «Wie stärken wir uns und unsere Kinder?». Mit Referat von Marianne Herzog. [www.elternbildung.sg.ch](http://www.elternbildung.sg.ch)

### Kinder spielen ihr Trauma unbewusst nach

Traumatisierte Kinder und Jugendliche fordern mit ihren oft heftigen und unverständlichen Verhaltensweisen Eltern und Lehrer auf ganz besondere Weise heraus. **Sie können bei den Erwachsenen Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut und Überreaktionen auslösen**, die ungute Gefühle hinterlassen. «Instinktiv wollen wir mit traumatisierten Menschen nichts zu tun haben», sagt Marianne Herzog. Denn, **«ein Trauma kann ansteckend sein»**. Sie erzählt, dass selbst Fachleute dadurch starken Belastungen ausgesetzt sind. Traumatisierte Kinder würden das Ereignis unbewusst immer wieder inszenieren, ähnliche Konfliktsituationen heraufbeschwören und so Eltern

und Lehrpersonen z. B. in die Rolle der Verfolger zwingen. «Immer in der Hoffnung, dass das tragische Ereignis diesmal ein besseres Ende nehmen wird und abgelegt werden kann.» Hinter jeder traumabedingten Reaktion verbirgt sich eine **Überlebensstrategie**, die in der Gefahrensituation Sinn machte, aber in der Gegenwart das seelisch belastete Kind stark einschränken kann. Und es könne immer wieder passieren, dass Kinder und Jugendliche **im Echsenmodus** sind, ohne dass sie Belastendes erlebt hätten. «Das hat mit der Hirnreifung zu tun, wo es Phasen gibt, in denen die Steuerung relativ schlecht ist, z. B. in der Pubertät», sagt Marianne Herzog beruhigend. (kaf)

### «Fünfjährige haben Angst, in einen Apfel zu beissen.»



**Marianne Herzog**  
Fachpädagogin für Psychotraumatologie

Randnotiz

### Ode an eine Stimme

Als ich ihre Stimme zum ersten Mal hörte, wars um mich geschehen. So ein weiches, dunkles Timbre! So eine Unaufgeregtheit! Fantastisch!

Die Stimme, die bei mir so eine Gänsehautstimmung erzeugt, gehört einer gewissen Sabine Rückert und unterhält sich alle zwei Wochen auf einem Podcast mit einem nicht minder angenehm gestimmten Herrn namens Andreas Sentker, dem Leiter des Wissensressorts der «Zeit». Man plaudert nicht über Dinge, die einen in gute Stimmung versetzen würden, sondern über Verbrechen und grobe Fehler im deutschen Justizsystem. Denn Sabine Rückert, stellvertretende Chefredaktorin der «Zeit», ist Expertin für Kriminalfälle, und ich stelle mir manchmal vor, wie sie mit ihrer Stimme den übelsten Verbrechern schon ihre dunkelsten Geheimnisse entlockt hat.

Natürlich könnte diese Frau genauso gut ein Telefonbuch vorlesen. Oder mir am Telefon eine Versicherung andrehen. Aber nur mit ihrem liebsten Thema, dem Verbrechen, verschmilzt sie so leidenschaftlich und stimmungsvoll. Sie hat es inzwischen sogar geschafft, dass ich sie mit meinem Partner in einem Bett dulde. Dann hören wir ihr beim Einschlafen zu, wie sie über gerichtliche Expertengutachten referiert.

Einmal habe ich sie gegoogelt. Ich hatte mächtig Angst. Es fühlte sich an wie Verrat. Zum Glück kann ich Ihnen versichern: Auch das Äussere – stimmig zum Rest. Aber hören Sie erst mal zu.

Julia Stephan



### Kurz & knapp

#### Sonnencrèmes töten Korallen

Der Pazifikstaat Palau will als erstes Land der Welt Sonnenschutz mit Substanzen verbieten, die für Korallen schädlich sind. In bestimmten Crèmes sind Chemikalien enthalten, die Korallen ausbleichen oder absterben lassen. Das Parlament hat das Gesetz bereits verabschiedet. Sonnencrème-Händler droht eine Busse von bis zu 1000 Franken, wer sich nur damit einreibt, kommt strafflos davon. Die Initiative zum Korallenschutz ist löblich, doch Palau hat dringendere Probleme: Weil den elf bewohnten Inseln erwähnenswerte Erhebungen fehlen, könnte der Staat buchstäblich untergehen, wenn durch den Klimawandel die Meeresspiegel zu stark ansteigen. (lw)