

# Wenn die Angst bleibt

*Seelische Wunden verheilen bei Kindern nicht immer von selbst*

■ Plötzlich erweist sich Familienhund Kalle als eher unverträglich und beißt den fünfjährigen Moritz gleich mehrfach. Der entwickelt daraufhin Schlafstörungen und Ängste, ein sogenanntes Trauma. Er möchte immer in der Nähe seiner Mutter sein. Seine Angst vor Hunden überträgt er auf andere Tiere und meidet schließlich Tierkontakte. Nach wenigen Therapiesitzungen mit einem spezifischen Therapieverfahren spielt Moritz wieder mit Tieren und erklärt stolz: „Jetzt ist es nicht mehr schlimm, nun soll Mama das auch machen, weil die doch so Angst vor dem Fliegen hat.“ *Anne Jürgens*, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, berichtet.

Trauma ist der Ausdruck für eine seelische Erschütterung, die aufgrund eines plötzlichen und unerwarteten Ereignisses eintritt, das lebensbedrohlich ist – oder als solches empfunden wird. Die Betroffenen sind dieser Situation hilflos und ohnmächtig ausgeliefert und haben keine Kontrolle mehr. Sie können von starken Emotionen überflutet werden oder auch „neben sich stehen“

und sich in einem Schockzustand befinden. Die Auswirkungen einer traumatischen Erfahrung sind sofort oder in den ersten Wochen wahrnehmbar. So treten häufig Ängste auf und das Kind möchte nicht allein sein, Schlafstörungen, motorische Unruhe und Aggressivität können ebenso sichtbar werden wie ein sozialer Rückzug oder fehlende Entwicklungsschritte.

Zeigen sich erst Monate oder

Jahre später Auffälligkeiten, zum Beispiel durch depressive Symptome oder erhöhte Aggressionen, selbstverletzendes oder suizidales Verhalten, Angststörungen oder anderes, wird die mögliche Ursache, ein unverarbeitetes Trauma, oft nicht mehr gesehen und die Kinder erhalten keine adäquate Hilfe.

Die zwölfjährige Lisa wird von einem Jungen massiv sexuell belästigt. Sie schämt sich sehr, erzählt es niemanden. Lisa duscht und wäscht sich häufig, sie klagt über vielfältige körperliche Beschwerden, will nicht mehr in die Schule gehen und isoliert sich von ihren Freundinnen. Ihre Stimmung wechselt zwischen eher depressiv und verschlossen und unangemessen aggressiv. Die Familie glaubt, es sei die Pubertät, es gibt viel Streit und Diskussion. Sie überlegt, wie sie sich umbringen kann, kauft Rasierklingen und beginnt sich zu schneiden. In der Therapie braucht sie viel Zeit, um Vertrauen zu fassen, Aufklärung



**Traumaexpertin:** *Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Anne Jürgens.* FOTO: SARAH JONEK

über Traumata und die Folgen helfen ihr, sich besser zu verstehen und Mut zu finden, sich mitzuteilen. Nach der Bearbeitung des Traumas brauchte Lisa noch eine Weile eine letzte Rasierklinge „für Notfälle“. Nachdem sie alles ihrer besten Freundin erzählte und sich wieder in ihrer Clique sicher fühlte, konnte sie auch diese in den Müll werfen.

Klinische Studien berichten, dass 22,5 Prozent der befragten Jugendlichen irgendwann in ihrem Leben ein Trauma erlebt haben. Dabei werden frühe chronische Traumatisierungen durch Eltern oder Bezugspersonen, die Bindungstraumatisierungen, als

besonders erschwerend für eine positive Entwicklung erfahren. Die körperlichen und seelischen Auswirkungen, verbunden mit hohen Scham- und Schuldgefühlen „ich bin daran schuld, ich bin schlecht, ich bin nirgendwo sicher, ich bin allein“, lässt die Kinder sehr einsam sein.

Alle Menschen – und besonders Kinder – brauchen nach traumatischen Erfahrungen eine Umgebung, die Sicherheit, Geborgenheit und Fürsorge bietet. Die Selbstheilungskräfte des Kindes und die Unterstützung der Familie und Bezugspersonen sind wesentliche Faktoren, um sich wieder zu erholen.

Wichtig ist, dass Eltern informiert sind und sich Wissen über Traumata und deren Folgen aneignen. Wenn sich das Verhalten des Kindes/der Jugendlichen plötzlich verändert, was eine normale Reaktion auf ein nicht-normales Ereignis ist, sich in den folgenden Wochen jedoch nicht wieder normalisiert oder gar weiter verschlechtert, dann fühlen sich Eltern oft überfordert. Sie handeln verantwortlich, wenn sie für ihr Kind professionelle Hilfe suchen. Ist eine Behandlung erfolgreich, können sich die Symptome und Störungen reduzieren bzw. auflösen und die „Lebensfreude“ ist wieder da.