

# Lichtblick Ferkel sein

von Roger von Wartburg

Psychische Krankheiten bei Schweizer Kindern und Jugendlichen haben in den letzten 15 Jahren stark zugenommen. Die Hintergründe sind vielfältig: familiäre Schwierigkeiten, Krieg, Klimawandel, Pandemie. Gemäss dem Luzerner Chefarzt Oliver Bilkehentsch stellen soziale Netzwerke ein sehr grosses Problem dar. Auf TikTok oder Instagram vergleichen sich junge Menschen Stunde für Stunde, Tag für Tag. Dieses stetige Sich-miteinander-Messen führt zu Depressionen, Angsterkrankungen oder Essstörungen.<sup>1</sup>

Die beschriebene Zunahme stelle auch ich in meinem Berufsalltag fest. Im Zentrum stehen dabei Angststörungen, die sich in Gestalt von Panikattacken manifestieren. Obwohl ich beileibe kein medizinischer Fachmann bin und keineswegs schwerwiegende Krankheitsbilder zu bagatellisieren beabsichtige, möchte ich dennoch kurz schildern, welche Praxis sich im Falle des Auftretens einer Panikattacke bei einem oder einer Jugendlichen bewährt hat.

Ich begeben mich mit der Schülerin oder dem Schüler an die frische Luft und leite sie oder ihn zum kontrollierten Atmen an. Die 4-7-11-Atemtechnik hilft bei der Entspannung. Sie besteht darin, jeweils vier Sekunden lang tief einzuatmen, sich aber für das Ausatmen je sieben Sekunden Zeit zu lassen. Wird diese Form des Atmens mindestens elf Minuten am

Stück wiederholt, lassen sich Ängste in der Regel lindern. Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich.



© stock.adobe.com

Manchmal hilft es, zusätzlich beruhigend auf die Jugendlichen einzureden. Es gibt aber auch Schülerinnen und Schüler, die darauf nicht anspre-

chen. Für diesen Fall empfiehlt sich ein Vorgehen, das mich an eine bekannte Stelle mit der legendären Kinderbuchfigur Winnie-the-Pooh (Pu der Bär) und dessen Freund Piglet (Ferkel) erinnert:

*«Heute ist für mich ein schwieriger Tag», sagt Pooh und schweigt.*

*«Möchtest du darüber reden?», fragt Ferkel.*

*«Nein», sagt Pooh nach einer Weile. «Ich glaube nicht, dass ich das möchte.»*

*«Das ist völlig in Ordnung», sagt Ferkel und setzt sich neben seinen Freund.*

*«Was machst du?», fragt Pooh.*

*«Nichts weiter», sagt Ferkel. «Ich weiss, dass es schwierige Tage gibt und dann möchte ich an so einem Tag auch nicht wirklich reden.»*

*«Aber weisst du», sagt Ferkel weiter, «schwierige Tage sind viel leichter, wenn du weisst, dass jemand für dich da ist.»*

Also sass ich schon – wie Ferkel – eine Weile schweigend neben einem Schüler oder einer Schülerin, bis sie ihre Panikattacke überwunden hatten. Bisweilen reicht die Präsenz, das Danebensitzen allein schon aus, um zu helfen, ganz ohne Worte. Ab und an genügt es, Ferkel zu sein.

<sup>1</sup> Andri Nay: Kinder und Jugendliche warten bis zu einem Jahr auf Therapieplatz, NZZ, 12.06.2024



Coop-  
Gutschein  
im Wert von  
CHF 30.–

#jetztprofitieren

## Wir sind Partner des LCH.

Profitieren Sie als Mitglied des LCH von 15% Prämienrabatt auf die Spitalzusatzversicherung dank der Partnerschaft mit Visana.

Beantragen Sie **bis zum 31.12.2024** eine Offerte oder einen Beratungstermin und Sie erhalten von uns als Dankeschön einen Coop-Gutschein im Wert von CHF 30.–.



Jetzt QR-Code scannen und profitieren  
[www.visana.ch/kollektiv/lch](http://www.visana.ch/kollektiv/lch)  
Telefon 0848 848 899

Versicherungen **VISANA**