

Angst am Bahnsteig nach Attacke: Wie Sie damit umgehen und was Eltern beachten müssen



dpa/Frank Rumpenhorst

FOCUS-Online-Redakteurin [Anja Willner](#)

Mittwoch, 31.07.2019, 06:22

Die schreckliche Tat am Frankfurter Hauptbahnhof beschäftigt viele Menschen in Deutschland: Ein acht Jahre alter Junge und seine Mutter waren am Montag von einem Fremden vor einen einfahrenden Zug gestoßen wurden, der Junge starb. Es gab keine Beziehung zwischen Täter und Opfern, was die Unsicherheit vieler noch verstärkt, denn das zeigt, dass es jeden hätte treffen können. Mancher Pendler hat nun ein mulmiges Gefühl, wenn er am Bahnsteig steht – oder steigt sogar eine Zeit lang aufs Auto um, obwohl der Autoverkehr statistisch gesehen viel gefährlicher ist als Bahnfahren.

Laut einer exklusiven Civey-Umfrage für FOCUS Online fühlen sich weniger als 50 Prozent der Menschen nach diesen Geschehnissen am Bahngleis sicher, wenn ein Zug einfährt. Rund 38 Prozent der Bürger fühlen sich unsicher.

FOCUS Online hat mit dem Essener Psycho- und Traumatherapeuten Christian Lüdke darüber gesprochen, wie man mit solchen Ängsten umgehen kann.

„Unser Sicherheitsgefühl ist erst einmal erschüttert“, erklärt der Experte. Ein solcher Fall könne starke Reaktionen wie Ess- und Schlafstörungen, Vermeidungsverhalten wie keine detaillierten Informationen mehr über die Bahnsteig-Tötung mehr lesen zu wollen oder sich eine Weile von Bahnhöfen fernzuhalten, hervorrufen. Selbst bei Menschen, die nicht selbst Augenzeugen waren, könnten eine Weile „belastende Erinnerungsbilder“ auftauchen – zum Beispiel im TV gezeigte Bilder vom Tatort. Das sei normal, stellt Lüdke klar.

Wenn man aber merke, dass die Symptome über einen langen Zeitraum andauern – „oder wenn ich merke, es stresst mich zu sehr“, dann sollte man sich zunächst einem nahestehenden Menschen anvertrauen. „Da muss man sich nicht schämen“, sagt der Psychotherapeut. Sinnvoll könne es auch sein, eine Weile den Fernseher auszumachen und sich den Bildern nicht mehr auszusetzen.

Wer jedoch vorher kerngesund war und plötzlich ohne körperliche Ursache über mehr als drei Tage lang starke Schmerzen habe, sollte sich professionelle Hilfe suchen.

„Wir haben alle Angst, ab der Geburt“

Allgemein seien Ängste aber ganz natürlich. „Wir haben alle Angst, ab der Geburt“, sagt Lüdke. Er spricht von einem „außerordentlich hilfreichen menschlichen Frühwarnsystem“, das unseren Körper bei Gefahr in einen Ausnahmezustand versetzt. Der Psychotherapeut betont, dass es eine Bandbreite von völlig normalen Reaktionen gibt – von Ängsten, Mitleid mit der Mutter des Achtjährigen bis hin zu Teilnahmslosigkeit. „Das hat mit der Persönlichkeitsstruktur zu tun und mit den Erfahrungen, die man bereits gemacht hat“, erklärt Lüdke. So reagierten Menschen in „Blaulichtberufen“ oft ziemlich abgeklärt auf Extremsituationen, weil sie bereits Vergleichbares gesehen oder erlebt haben.

Über den Experten

Christian Lüdke ist approbierter Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut und unter anderem Mitglied in der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie. Er ist Autor des Buches „Wer hat Stella und Tom die Angst gepopst?“ und gemeinsam mit Kerstin Lüdke Autor von „Wenn die Seele brennt. Überraschende Perspektiven im Umgang mit Krisen“.

Aus Studien wisse man, dass Menschen sehr unterschiedlich mit traumatischen Situationen wie der am Bahnhof in [Frankfurt](#) umgehen. Am besten kommen demnach Menschen klar, die „beruflich und privat halbwegs zufrieden“ seien und viele gute soziale Kontakte hätten. Die Risikogruppe seien alleinstehende Männer ohne festes soziales Netzwerk, die beruflich wie privat unglücklich seien. „Umgebe dich mit einer Familie, wussten schon die alten Römer“, sagt der Psychotherapeut. Dass Männer verletzlicher sind, könne man mit biologischen, aber auch mit sozialen Faktoren erklären: Männer könnten Schmerzen schlechter aushalten als Frauen und scheuten sich eher, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Experte: Mit kleinen Kindern sollte man gar nicht über den schlimmen Fall sprechen

Während der Experte Menschen, die nach der Bahnsteig-Tötung mit Ängsten kämpfen, zum Gespräch mit Vertrauten rät, gilt bei Kindern etwas ganz Anderes: „Mit Kindern sollte man gar nicht darüber sprechen!“, betont Lüdke. Fragten Kinder im Alter von etwa drei bis fünf Jahren selbst danach, seien auch Notlügen erlaubt. „Wenn das Kind fragt: ‚Passiert mir das auch?‘ dann sagen Sie ‚Nein, das kann dir nicht passieren!‘ Die Eltern stehen gerade bei kleinen Kindern für Sicherheit, das sollte man nicht erschüttern.“ Wenn die Eltern selbst verunsichert oder ängstlich sind, sollten sie dies vor den Kindern nicht zeigen, so Lüdke. „Wenn Mama weint und Papa verunsichert ist, erschüttert das die Kinder. Man muss als ganz stabile Persönlichkeit für die Kinder da sein, auch wenn es im Inneren vielleicht anders aussieht.“

Hilfe für Betroffene – und wie Sie unterstützen können

Opfer einer Straftat können sich neben [der Polizei](#) auch an private Opferhilfsorganisationen wenden. Sie beraten kostenlos und vertraulich und vermitteln beispielsweise auch spezialisierte Rechtsanwälte oder Therapeuten.

Der [Weiße Ring](#) ist der einzige bundesweit tätige Opferhilfeverein mit Opfertelefon (116 006). Die Hilfsorganisation unterstützt Kriminalitätsoffer, Betroffene und ihre Angehörigen.

Sie möchten Betroffenen und die Organisation unterstützen? Dann können Sie [hier spenden](#).

Seine Befürchtungen könne man auch abends mit dem Partner besprechen, wenn die Kinder im Bett sind. Mit älteren Kindern ab etwa zehn Jahren könne man das Thema ähnlich wie mit Erwachsenen besprechen. Aber auch hier rät Lüdke, den schlimmen Fall nur zum Thema zu machen, wenn das Kind von sich aus darüber sprechen möchte.