

„Du bist geborgen und sicher“

Wenn Kinder Ängste haben oder nicht schlafen können, ist das ein Problem – für die Kleinen selbst genauso wie für ihre Mütter und Väter. Die „Herzog-Methode“ verspricht Hilfe

David Herzog hat das Emotionstraining entwickelt, das als „Herzog-Methode“ bei den Nutzern, aber auch in wissenschaftlichen Kreisen Anerkennung gefunden hat. Ihre Tochter Verena Herzog-Pohl hat das Verfahren weiterentwickelt und auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt. Auf ihrer Plattform „Lumeus“ bieten sie seit Kurzem auch eine App an, mit der Kinder lernen, Ängste und Schlafstörungen abzubauen. Verena Herzog-Pohl erläutert im Interview, wie das klappen kann.

Frau Herzog-Pohl, nicht immer finden Töchter gut, was ihre Mütter machen. Bei Ihnen war das anders.

Verena Herzog-Pohl: Ich habe ja miterlebt, wie positiv und gesund meine Mutter war, weil sie ständig mit dieser Methode gearbeitet hat. Und wie glücklich, weil sie auch vielen anderen Menschen helfen konnte, wieder Kraft zu schöpfen und ihre Ziele zu erreichen.

Ihrer Mutter ging es ums Abnehmen.

Herzog-Pohl: Richtig. Oder fast richtig, denn eigentlich ging es ihr noch um mehr: Sie hatte schon viele Diäten hinter sich, und dabei auch gut abgenommen. Doch ihr Problem war, das Gewicht zu halten, und auch diese ganze gesunde Lebensweise vom Wassertrinken über viel Bewegung dauerhaft in ihr Leben zu integrieren. Aber dann hatte sie eine Idee.

Wie das?

Herzog-Pohl: Sie hatte von einem Versuch eines Schweizer Professors gelesen, der seinen Probanden das Rauchen abgewöhnt hat. Sie wurden bestimmte Zeit in ein Kellerloch gesperrt ohne Fenster und mussten Kette rauchen. Nur zum Essen oder Trinken durften sie raus, danach ging es zurück in den verqualmten Raum mit den Kippen auf dem Boden. Richtig eklig. Tatsächlich haben alle diese Probanden aufgehört, zu rauchen. Das war eine ganz starke Aversionstherapie. Und als meine Mutter davon gehört hatte, dachte sie sich: Vielleicht klappt das ja auch mit dem Essen.

Klingt nachvollziehbar.

Herzog-Pohl: Ja, unbedingt. Meine Mutter hatte auch gleich Bilder im Kopf, wo sie das zu viele, zu süße und zu fette Essen mit schlech-

„Wir arbeiten mit entgegengesetzten Emotionen“

ten Emotionen verbunden hat. Sie hat sich in einem weiteren Schritt aber auch ihre Ziele positiv vor Augen geführt. Dadurch hat sie intuitiv richtig gemacht, was später in Studien bestätigt worden ist: Eine dauerhafte Verhaltensänderung klappt nur, wenn man das Gehirn mit neuen, positiven Informationen zu einem bestimmten Verhalten füttert. Die Raucher aus dem Versuch sind alle wieder rückfällig geworden, weil der Schritt über das reine Ablehnen hinaus gefehlt hat.

Gut, aber Schlankheitstraining ist ein Thema, Ängste loswerden ein anderes. Oder?

Herzog-Pohl: Ja und nein. Meine Mutter hat das Training später im Hinblick auf Ängste, Depressionen und Schlafstörungen weiterentwickelt. Denn sie hatte bemerkt, dass man durch starke Dramaturgie und die darauf komponierte Musik selbst bei depressiven Verstimmungen schnell und effektiv wieder positive Gefühle bekommt. Sie hat auf diese Weise vielen Menschen geholfen. Mir übrigens auch.



Ein Bub träumt friedlich mit seinem Teddy im Bett: Für manche Eltern ist das ein Wunschbild. Durch die Belastungen der Corona-Pandemie haben viele Kinder Schlafstörungen und Ängste entwickelt. Die „Herzog-Methode“ verspricht Abhilfe.

Foto: iStock/Ridofranz



Verena Herzog-Pohl (39) ist Mitgründerin der Plattform „Lumeus“, die Emotionstherapie für die ganze Familie anbietet.

Foto: Lumeus

Wobei?

Herzog-Pohl: Ich hatte nach einer schlechten Erfahrung schlimme Flugangst. Aber nach etwa einer Woche konnte ich wieder fliegen.

Was genau ist da passiert?

Herzog-Pohl: Wir arbeiten ja immer mit entgegengesetzten Emotionen, das heißt, ich habe dem starken Gefühl von Angst, das ich im Flugzeug hatte, ein Bild entgegengesetzt, das das Fliegen mit einem Gefühl von Sicherheit verbindet. Ich habe mir vorgestellt, dass jemand, dem ich sehr vertraue, das Flugzeug trägt. Jemand, der mich beschützt, mir gut zuredet und sagt: „Wovor hast du Angst? Ich bringe dich sicher ans Ziel. Du kannst jetzt beruhigt einschlafen, wir werden einen ruhigen Flug haben.“ Sowas in der Art.

Und wie funktioniert die Methode bei Kindern, die Ein- und Durchschlafen lernen sollen?

Herzog-Pohl: Indem sie mittels Emotionstherapie neue Erfahrungen abspeichern. Das wird mit kleinen Übungen, Geschichten und Musik bewirkt.

Das ist alles auf der App?

Herzog-Pohl: Die Kinderapp ist unterteilt in verschiedene Module. Da gibt es erstens die Kraft-Harmonie für den Tag für Kinder mit Ängsten oder wenig Selbstbewusstsein. Dabei werden Übungen angeboten, von denen sich das Kind eine aussuchen und machen soll. Man muss sich das vorstellen wie eine Filmszene: Das Kind ist der Hauptdarsteller, der Text kann sein: „Ich bin gut, so wie ich bin.“ Wir nennen das Kraftsätze oder bejahende Affirmationen. Und dann sind da zum Zweiten die Geschichten für den Nachmittag. Hier wird kindgerecht erklärt, warum Menschen bestimm-

te Gefühle haben. Das ist so ein bisschen Gehirnpsychologie, in Geschichten verpackt. Kinder lernen etwas über eine Emotion, zum Beispiel Angst, und danach in dieser Geschichte, wird den Kindern eine Strategie in die Hand gegeben, wie sie selbstständig das Gefühl von Angst verändern können – indem man der Angst eine neue Bewertung gibt. Das dritte Modul nennt sich Schlafharmonie. Das sind wieder gesprochene Szenen mit darauf abgestimmter Musik, die den Kindern Sicherheit vermitteln und Vertrauen. Auch hier spielen Kraftsätze eine Rolle wie: „Du bist geborgen und in Sicherheit.“

Sicher im Kinderzimmer: Ist das nicht selbstverständlich?

Herzog-Pohl: Nein. Denn die Kinder haben in der Vergangenheit allzu oft erlebt, dass sie genau in diesem Zimmer nicht einschlafen konnten, sich eine gefühlte Ewigkeit im Bett herumwälzen mussten, ohne dass sich der ersehnte Schlaf eingestellt hätte. Im Unterbewusstsein wird dadurch nicht nur die Situation, sondern auch der Raum mit der schlechten Erfahrung verbunden. Deshalb brauchen die Kinder jetzt solche „schönen“ Sätze, damit sie auch ihr Kinderzimmer wieder mit positiven Emotionen, einem Gefühl der Sicherheit, verbinden.

Für welches Alter ist denn die Lumeus-App gedacht?

Herzog-Pohl: Sie ist konzipiert für Kinder von zirka fünf bis elf Jahren, wobei etwas jünger und etwas älter auch okay ist. Hier kommt es auf den individuellen Entwicklungsstand an.

Inwiefern?

Herzog-Pohl: Wir arbeiten ja viel mit Texten, und die muss man natürlich erst einmal verstehen. Bei den Älteren ist es so, dass ihnen irgendwann die Erzählungen zu kindlich erscheinen. Sie können aber unser Erwachsenentraining nutzen.

Ihre Trainingsangebote haben eine rationale und eine emotionale Ebene. Warum ist die emotionale wichtig?

Herzog-Pohl: Na ja, stellen Sie sich vor, Sie schauen sich einen packenden Film an. Wenn sich die Hauptdarsteller zum Schluss nach diversen Verwicklungen wiedersehen, und dann das 60-Mann-Streichorchester einsetzt, dann sorgt das für Gänsehaut pur. Das ist ein ganz starkes Gefühl, der Körper schüttet Hormone aus, und im Unterbewusstsein wird das abgespeichert.

Stichwort Musik: Sie haben sich

einen hochkarätigen Filmkomponisten für Ihre Musik in der App ins Boot geholt.

Herzog-Pohl: Ja, das stimmt. David Christiansen arbeitet unter anderem für Pixar und die BBC. Ich kenne ihn aus Studienzeiten, ich habe ja Regie studiert an der Filmakademie in Ludwigsburg. Wir hatten seitdem keinen Kontakt mehr, aber als ich ihn gefragt habe, ob er mitmachen würde, war er sofort Feuer und Flamme. Menschen mit Musik berühren, starke positive Gefühle hervorrufen – das ist genau sein Ding.

Auch für die Sprecher-Parts in der App haben Sie sich Promis geholt: Tobias Krell, bekannt als Checker Tobi, und Yvonne Greizke, die Stimme von Prinzessin Anna aus dem Walt-Disney-Film „Frozen“.

Herzog-Pohl: Ich muss gestehen, dass da der Zufall mitgespielt hat. Aber beide waren sofort begeistert, als sie gehört haben, dass es um Kinder geht und um Emotionstherapie für Kinder. Beide halten das für sehr wichtig und für bislang viel zu selten angeboten.

„Das Unterbewusstsein speichert starke Gefühle ab“

Sie arbeiten auch mit Kinderärzten und Kinderpsychologen zusammen.

Herzog-Pohl: Das ist richtig. Und auch von diesen hören wir immer wieder, es gebe viel zu wenige niederschwellige Angebote im Bereich Angst- und Stressbewältigung für Kinder.

Wie sind Sie eigentlich darauf gekommen, die „Herzog-Methode“ auf kindliche Bedürfnisse abzustellen?

Herzog-Pohl: Ganz einfach: Ich habe selbst zwei Kinder. Wir sind am Anfang der Corona-Zeit umgezogen; das und die Belastungen durch den Lockdown, diese völlig ungewohnte Situation, dass sie auch nicht mehr so einfach zu den Großeltern konnten, das hat ihnen sehr zu schaffen gemacht. Und da waren sie nicht die Einzigen.

Wie lange dauert es, bis das Emotionstraining hilft?

Herzog-Pohl: Bei Kindern geht das oft sehr schnell. Die App gibt es jetzt seit zwei Monaten, und Eltern berichten uns immer wieder, dass ihre Tochter oder ihr Sohn schon nach wenigen Tagen wieder schlafen können und wieder glücklicher sind.

Interview: Patrizia Burgmayer

Kinder auf der Rolltreppe im Auge behalten

Einen Schritt nehmen, drauf stellen und dann hoch- oder runterfahren. Für viele ist die Nutzung von Rolltreppen an Bahnhöfen oder in Kaufhäusern selbstverständlich. Dabei gibt es hier gefährliche Fallstricke, informiert die Prüforgansation Dekra.

Gerade für Kinder und ältere Menschen ist das Fahren auf der Rolltreppe nicht immer ohne Risiko. So können die Kleinen auf der Treppe stürzen oder das Kinderspielzeug, und damit auch die Fingerchen, in einen Spalt geraten.

Deswegen behalten Sie Kinder hier besser im Auge. Die Kleinen sollten auf der rollenden Treppe weder spielen, rumtoben oder gar rumklettern. Kleine Kinder nehmen Sie am besten an die Hand oder auf den Arm, so die Dekra. Der sicherste Platz ist dabei auf der Mitte der Treppe. Für ältere Menschen kann ein plötzliches Anhalten oder unvermitteltes Anfahren der Treppe problematisch werden, hierbei steigt die Gefahr, sich zu verhaken oder zu stürzen. Empfohlen wird daher generell, sich am Handlauf festzuhalten, auf einen sicheren Stand zu achten und sich auch nicht durch andere Personen, die es vielleicht eilig haben, ablenken zu lassen.

■ Basteltipp

Stern aus Kleiderbügel

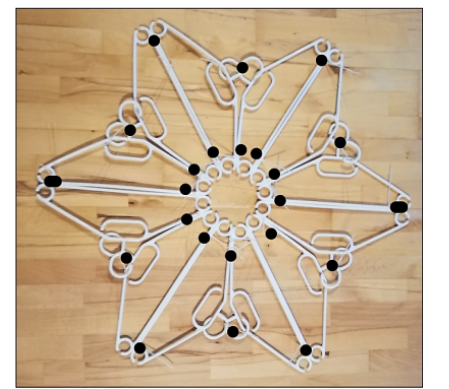
Material: Zwölf gleiche Kunststoffkleiderbügel, kurze Kabelbinder, Schere, eine lange Lichterkette (mindestens 200 Lämpchen), evtl. Draht zum Aufhängen des Sterns.

So geht's: Die Kleiderbügel zu einem Stern anordnen. An den markierten Stellen (siehe Foto) den Stern mit Kabelbindern verbinden. Die überstehenden Enden der Kabelbinder abschneiden.

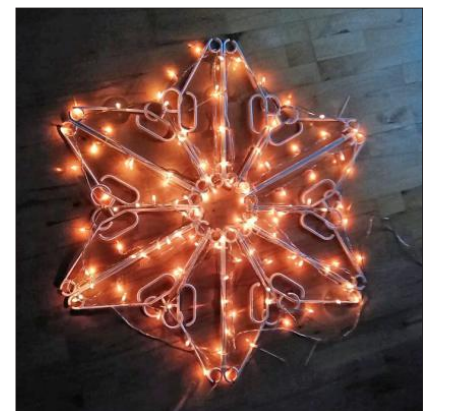
Nun die Lichterkette am Stern befestigen. Teilweise kann man sie gut einhängen, an anderen Stellen muss man sie mit Kabelbindern fixieren. Und dann: aufhängen und sich daran erfreuen! (anf)



Die Bügel werden mit Kabelbindern aneinander befestigt.



An den markierten Stellen wird jeweils ein Kabelbinder angebracht.



Ein Licht in dunkler Nacht: der Kleiderbügel-Stern. Fotos: Andrea Frodl