

## Gestresste junge Menschen brauchen Entspannung Das Gehirn und die Seele der Kleinen werden täglich unter Druck gesetzt

von Eva Neumann, 20.09.06, 20:41h, aktualisiert 20.09.06, 20:41h



Alltäglicher Leistungs- und Konkurrenzdruck in der Schule und damit verbunden Zukunftsangst - auch viele Kinder sind bereits gestresst. (Foto: dpa)

**Bielefeld/dpa.** Stress ist nicht nur ein Problem von Erwachsenen. Auch Kinder stehen unter Spannung. «Ob Kinder heute mehr gestresst sind als etwa vor 20 Jahren, lässt sich nicht sagen, weil es hierzu erst aus der jüngsten Vergangenheit Studien gibt», sagt Arnold Lohaus, Professor für Psychologie an der Universität Bielefeld. «Allerdings steht fest, dass im Umfeld der Kinder heute stärker als früher Faktoren auftreten, die Stress auslösen.»

So können einschneidende Lebensereignisse wie die Scheidung der Eltern, die Geburt eines Geschwisterkindes oder der Übergang vom Kindergarten in die Schule für Kinder Stress bedeuten. Gehirn und Seele der Kleinen werden aber auch täglich unter Druck gesetzt. «Auf Kinder prasseln heute im Alltag Informationen und Reize aller Art nieder - von immer mehr und immer schneller geschnittenen Videoclips bis zu komplexen Situationen im Straßenverkehr», erklärt Michaela Speldrich von der Techniker Krankenkasse in Hamburg.

Hinzu kommen der alltägliche Leistungs- und Konkurrenzdruck in der Schule und die damit schon frühzeitig verbundene Zukunftsangst. Aber auch die Häufung von Freizeitangeboten - vom Klavierunterricht über das Fußballturnier bis zum Kindergeburtstag - spielt eine Rolle. Und letztlich färbt auch Anspannung der Eltern auf ihre Kinder ab.

Diese Faktoren müssen jedoch nicht zwangsläufig zu Stress führen. Er entsteht, wenn Termine mit Ängsten und Sorgen verbunden sind und aus Forderung Überforderung wird. «Dann ist das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung im Körper gestört», sagt **Susanne Grohs-von Reichenbach, Entspannungspädagogin aus München.**

Registrieren Eltern Stress-Symptome an ihren Kindern oder klagen diese sogar ausdrücklich über Stress, ist es höchste Zeit einzugreifen. Zunächst müssen die Ursachen gefunden werden. Hier heißt es: Zuhören. Was erzählt das Kind über seine Ängste? «Als nächstes sollte der Alltag unter die Lupe genommen und möglichst um Stressfaktoren reduziert werden», sagt Grohs-von Reichenbach. «Ein guter Schlüssel ist Weglassen: Wo gibt es zuviel Ansprache? Zuviel Angebot? Zuviel Medien?»

Allerdings lässt Stress sich nicht einfach wegplanen. Denn die nächste Klassenarbeit kommt bestimmt. Deshalb muss das Kind lernen, mit solchen Belastungen umzugehen. Zum einen können Phasen in den Tagesablauf eingebaut werden, in denen gezielt Anspannung durch Bewegung und Toben abgebaut wird. Genauso

wichtig sind Entspannungsoasen. «Kinder brauchen Zeit, um in Ruhe zu spielen, um Reize zu verarbeiten, um abzdrehen», sagt die Pädagogin. Hier sei auch die Vorbildfunktion der Eltern gefragt.

Und schließlich gilt es, das Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken, damit es sich weniger leicht verunsichern lässt. «Eltern können nicht nur loben, sondern auch bewusst Situationen suchen oder schaffen, in denen das Kind Erfolgserlebnisse hat», sagt Joseph Kanders, Sprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte Niedersachsen aus Delmenhorst.

Erst, wenn Eltern mit diesen Ansätzen nicht weiter kommen, sollten sie weitere Angebote machen - wie Entspannungskurse in Kindergarten oder Volkshochschule, bei der Krankenkasse oder einem ausgebildeten Entspannungspädagogen. Sie sind jedoch ein neuer Termin im täglichen Terminkalender - und damit möglicherweise ein neuer Stressfaktor.

«Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf systematische Entspannungsmethoden wie autogenes Training. Sie sollten ausprobieren und selbst entscheiden können», erklärt Psychologe Lohaus. Die Wirkung solcher Kurse sei jedoch begrenzt. «Zwar ist der Entspannungseffekt erwiesen. Jedoch können Kinder im Grundschulalter noch nicht selbstständig erlernte Entspannungsmethoden in eine neue Situation übertragen und diese damit gezielt anwenden.» Bei akuter Überforderung seien solche Kurse kein Ersatz für eine Psychotherapie.

Damit die nicht erst notwendig wird, heißt es: **Vorbeugen - durch Vermeidung von Reizüberflutung, eine entsprechende Tagesplanung, gemeinsames Entspannen und eine Stärkung des Selbstbewusstseins.**

SERVICE-KASTEN: Schlafstörungen können ein Symptom von Stress sein

Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf Stress: «Typisch sind psychosomatische Störungen wie Magen-Darm-Probleme, Einschlafstörungen oder Kopfschmerzen. Schon Grundschulkindern klagen heute über Migräne», erklärt Joseph Kanders, Sprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte Niedersachsen aus Delmenhorst. «Häufig werden auch bereits vorhandene Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis oder Allergien beschleunigt.»

Der Psychologe Arnold Lohaus, Professor für Psychologie an der Universität Bielefeld, beobachtet große Geschlechtsunterschiede. «Mädchen sind weit häufiger von Stress betroffen als Jungen. Das kann teilweise durch Geschlechterrollen erklärt werden.» Außerdem seien die Reaktionen sehr unterschiedlich: Mädchen reagierten vor allem nach innen, beispielsweise indem sie depressiv oder ängstlich werden. «Bei Jungen sind die Reaktionen hingegen meist external: Sie werden aggressiv und schlagen über die Stränge.»