

Elternwissen


STRESS

**KINDHEIT IST KEINE
STRESSFREIE ZONE**

**ETWAS STRESS
KANN GUT TUN**

**SCHULE
DER ERNST DES LEBENS**



 Katholische
Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz
Nordrhein-Westfalen e. V.

Die Reihe Eltern**wissen** wird herausgegeben
von der

**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**

Internet: www.thema-jugend.de

Mitherausgeber der Reihe Eltern**wissen** sind:

**Landesarbeitsgemeinschaft der
Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)**

c/o Diözesanverband Münster

Internet: www.kab-muenster.de

**Kolpingwerk Landesverband
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Internet: www.kolping-paderborn.de

**Katholische Elternschaft Deutschlands
Landesverband in Nordrhein-Westfalen
(KED in NRW)**

E-Mail: info@ked-nrw.de

**Familienbund der Katholiken
Landesverband NW e.V.**

Internet: www.familienbund-nrw.de

Überreicht durch:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und
Jugendschutz NW e.V.

Salzstraße 8, 48143 Münster, Telefon: (0251) 54027

Druck: Achenbach-Druck, Römerstraße 36, 59075 Hamm

Text: Wolfgang Faber

Foto: © Jacob Feder

Münster 2010

STRESS – ein Thema für Kinder und Jugendliche?

Stress macht vor Kindern nicht halt. ADHS (also das Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätssyndrom) wird in der Hirnforschung unter diesem Aspekt diskutiert. Psychische Erkrankungen und soziale Auffälligkeiten nehmen zu. Kinder flüchten in die Welt von Nintendo, Gameboy, PlayStation und Computerspielen und setzen hier ihr Gehirn neuem Stress aus. Stress besitzt immer eine soziale Komponente. Der Stress des Einen ist der Stress des Anderen: Gestresste Eltern, Erzieher/innen oder Lehrer/innen erzeugen Stress bei Kindern und genervte, gestresste Kinder und Jugendliche fordern ihre Umwelt heraus. Hier entstehen Teufelskreise. ■■■

Kindheit ist keine stressfreie Zone

Stress ist schon vor der Einschulung ein Thema. Kindertagesstätten können – was dieses Thema betrifft – gut mithalten.

Was ist das eigentlich, Stress?

Hans Selye, der als Vater der Stressforschung gilt, meint: Stress ist die unspezifische Reaktion des Organismus auf jegliche Anforderungen. Da es schon immer Anforderungen gab, gab es auch immer schon Stress. Der Körper wird auf Reaktionen eingestimmt, um Anforderungen zu begegnen.

Auch in Kindertagesstätten werden Kinder bereits dem Stress ausgesetzt.

Also etwas völlig Normales.

Der Organismus (Körper und Psyche) reagiert auf Herausforderungen körperlicher, sozialer oder psychischer Natur mit erhöhter Wachsamkeit. *Ein Aktivierungsprogramm wird gestartet und der Körper mit Energie versorgt. Im Körper ist eine Menge los. Er wird auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Die dafür wichtigen Systeme werden hochgefahren.* Sind die Anforderungen erfolgreich bewältigt, so tritt Erholung ein. Es entsteht das Gefühl, etwas geleistet zu haben. Keine schlechte Sache. Man macht die Erfahrung: Ich kann etwas, ich bin erfolgreich.

Etwas Stress kann gut tun.

Gefahr droht, wenn der Stress-Zustand zu oft auftritt, zu lange andauert, die Erholungs- und Entspannungsphasen fehlen oder zu selten möglich sind. Dies passiert immer dann, wenn die stressauslösende Situation nicht bewältigt wird, man keine Lösung findet und der Situation nicht entkommen kann. Die klassischen Menschheitsprogramme **Angriff** (Bewältigung der Situation) oder **Flucht** (weggehen, etwas anderes tun) sind versperrt. Das physiologische Aktivierungsprogramm läuft weiter und wird nicht beendet. Der Organismus bleibt im Stress und dies kann krank machen.

Können Kinder Situationen und Herausforderungen, denen sie begegnen, nicht lösen oder diesen ausweichen, so kommt es zu einer Dauerbelastung und Überlastung. Das System läuft heiß.

Manche Kinder und Jugendliche (aber auch Erwachsene) bevorzugen die zweite Variante der Stressbewältigung, nämlich die Flucht. Sie weichen Anforderungen aus und geraten in Stress, wenn ihnen dies nicht gelingt.

Sie haben gelernt: Das schaffe ich nicht, das ist mir zu anstrengend, andere erledigen dies für mich. Auf Dauer ist dies wenig hilfreich. Verschiedene Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, sollten zur Verfügung stehen.

Das Gehirn merkt sich, in welchen Situationen Stress auftritt. Dann kann allein der Gedanke an diese Situation (Klassenarbeit, Englischstunde, Arbeit, Busfahren usw.) Stresssymptome hervorrufen. *Stress verhindert klares Denken und überlegtes Handeln.* Es kommt zu Blockaden (Flucht, Erstarren) oder Überreaktionen (Angriff). Diese erscheinen von außen oft unverständlich und unangemessen. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen verstehen nicht, was passiert. Die Frage: „Warum hast du das getan?“ kann oft tatsächlich nicht beantwortet werden.

Allein der Gedanke an eine schwierige Situation kann Stress erzeugen.

Zu viel Stress kann krank machen, stoppt das Denken und reduziert die eigenen Möglichkeiten!

Dies ist eine Erfahrung, die nicht nur auf Kinder zutrifft. *Eltern reagieren in Konfliktsituationen mit ihren Kindern häufig erstaunlich unvernünftig. Wird der Stresspegel zu hoch, werden Notfallprogramme gestartet.* Die eigenen Handlungen werden automatisiert. Die Kontrolle durch die Vernunft (das Großhirn) ist nicht mehr möglich. Stress wirkt ansteckend, Entspannung ebenfalls. **Was kann helfen? Beispielsweise in Stresssituationen durchatmen, möglichst Pausen einlegen, dabei Abstand gewinnen.**

Keine Angst vor kleinen Tyrannen

Immer wieder ist zu lesen und zu hören, dass Verwöhnung aus unseren Kindern kleine Tyrannen werden lässt, die mit nichts zufried-

den sind. Sicherlich gilt: Kinder wachsen an Herausforderungen. Aber das kann nur gelingen, wenn sie diese bewältigen können. Hierzu benötigen sie eine sichere Basis, von der aus sich die Welt erkunden lässt.

Zur Erinnerung: Anforderungen, die bewältigt werden, stärken das Selbstbewusstsein. Kinder erfahren sich als selbst wirksam.

Herausforderungen, die nicht bewältigt werden können, führen zu Dauerstress und einem geringen Selbstbewusstsein.

Säuglinge und Kleinkinder sind auf ihre Eltern vollkommen angewiesen.

Ein Blick auf Säuglinge und Kleinkinder hilft, dies zu verstehen. Für sie gilt: Säuglinge und Kleinkinder sind völlig auf ihre Eltern angewiesen. Sie können unangenehme Situationen wie Hunger, Durst, Schmerzen, Hitze, Kälte nicht allein regulieren.

Sie melden ihre Bedürfnisse durch Schreien und Quengeln an. Werden diese gestillt und die Stresssituationen beendet, so können sie sich ihrer Umwelt zuwenden, sie können wieder aufmerksam sein.

Ein feinfühliges Kümmern um Säuglinge stärkt das Erleben von Selbstwirksamkeit. Das Kind erfährt: Wenn ich meine Bedürfnisse anmelde, so erfolgt eine positive Veränderung – ich werde gestillt, gestreichelt, gewickelt. Es erfährt, dass es sich auf seine Umwelt verlassen kann. So entsteht eine sichere Bindung als wichtige Form der Stressbewältigung und Stressvorbeugung.

Eltern benötigen, um feinfühlig reagieren zu können, Wissen über die Bedürfnisse von Säuglingen. Werden Kinder älter, so können und müssen sie lernen, „die Bedürfnisbefriedigung – sofort“ hinauszuschieben und eine angemessene Selbstverantwortung zu übernehmen.

Ein kurzer Ausflug in die Bindungsforschung

Kinder entwickeln im Alter von 6 bis 18 Monaten ein stabiles Bindungsmuster gegenüber einer primären Bindungsperson. Vorteile haben Kinder, die eine sichere Bindung entwickeln. Dies sind Kinder, die lernen: *Meine Eltern sind für mich da! Zeige ich Wut, Trauer, Aggression, Bedürfnisse, so wird darauf eingegangen.* Diese Kinder zeigen ihre Gefühle, lassen sich trösten, beruhigen und bauen Stress ab. Andere Kinder sind unsicher-vermeidend gebunden. Sie haben gelernt: *Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig. Es ist besser, die Erwachsenen nicht damit zu behelligen.*

Diese Kinder zeigen ihre Bedürfnisse weniger deutlich, wirken zwar häufig mit sich selbst zufrieden, autonom und scheinen gut klar zu kommen. Innerlich stehen sie oft aber unter einer hohen Anspannung. Es erfolgt keine gute Stressregulation.

Eine dritte Gruppe bezeichnet man als unsicher-ambivalent gebunden. Dies sind Kinder, die gelernt haben: *Meine Eltern reagieren wenig vorhersagbar auf meine Bedürfnisse. Mal gehen sie auf mich ein, dann ignorieren sie mich oder werden wütend.* Diese Kinder klammern, lassen sich schwer beruhigen und stehen ebenfalls stark unter Stress.

Was benötigen Kinder in ihrer Entwicklung?

Sie

- benötigen verstärkt Freiräume, Gestaltungsräume,
- lernen, miteinander zu spielen und Regeln zu verhandeln,
- suchen Rückzugsräume,
- brauchen klare Regeln und Rituale, die gemeinsam besprochen und teilweise gemeinsam eingeführt werden können,
- profitieren von Wahlmöglichkeiten auch im Sinne eines offenen Kindergartenkonzepts,
- lernen aktiv durch eigene Welterfahrung.

Was Hänschen nicht lernt...

Bildung entscheidet über Lebenschancen. Dabei ist viel von Zeitfenstern die Rede. *Richtig ist, dass vieles in frühen Jahren leichter erlernt wird als später.* Nur – was bedeutet frühkindliche Bildung?

Frühkindliche Bildung ist tatsächlich wichtig. Um wirksam zu sein, muss sie den Entwicklungsstand des Kindes und seine Art des Lernens in den Mittelpunkt stellen, sich in der aktiven Kommunikation und der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt vollziehen. So werden Ressourcen erschlossen, Kompetenzen geweckt. Lernen erfolgt stressfreier. **Stress wird als kindgerechte Herausforderung gut dosiert und der Zyklus Herausforderung, Stressaufbau, Aktivierung, Lösung und Erholung und Stressabbau kann funktionieren und im Gehirn verankert werden.** Es entsteht die Grundlage einer künftigen Stressbewältigung.

Schule – der Ernst des Lebens?

Ist Schule nicht etwas völlig anderes als der Kindergarten? Schon das Wort klingt ernster und jeder hat seine eigenen Assoziationen, seine eigenen Erinnerungen an seine Schulzeit. *Eltern geben ihre Einstellung zur Schule an ihre Kinder weiter. Positive eigene Erfahrungen werden ebenso transportiert wie eigene Ängste und Misserfolge.*

Die Anforderungen an die Kinder verändern sich tatsächlich.

- Lernen muss immer auch Selbstentdeckung der Welt sein.
- Neugier und Interesse sind Voraussetzungen für ein erfolgreiches Lernen.
- Kinder müssen sich als selbstwirksam erfahren. Ich schaffe das!
- Sie benötigen Ermutigung und Unterstützung.
- Kinder, die gelernt haben, aktiv an Herausforderungen heranzugehen, haben es leichter.
- Lernen vollzieht sich überwiegend in einem sozialen Kontext. Je jünger die Kinder sind, desto personenbezogener lernen sie. Aber auch Jugendliche lernen bei Lehrern, die sie gut finden und in einer Umgebung, in der sie sich wohl fühlen, wesentlich besser.

Eine Frage an Erwachsene: Wer möchte auf seine Arbeit, auf den Beruf reduziert werden?

Stellen wir uns vor: Wenn es im Job gut läuft, dann sind Erwachsene okay. Und wenn nicht, dann gibt es auch keine Freizeit, keinen Skat- oder Fernsehabend. Auch Erwachsene gehören dann früher ins Bett. Eine absurde Vorstellung...

Kindern gegenüber wird oft so gehandelt. Läuft es in der Schule nicht, dann steigt der Stresspegel zu Hause an. Es wird sanktioniert, Freizeit wird gestrichen, Nachhilfe organisiert. Verständlich – aber oft wenig sinnvoll. So wenig wie Eltern auf ihre Arbeit reduziert werden möchten, so wichtig ist die Einsicht, dass Schule nicht das ganze Leben der Kinder bestimmt. Wohlgemerkt: *Arbeit und Schule sind wichtig, aber nicht alles. Und Arbeit und Schule sind nicht auf Leistung zu reduzieren.* Sie sind soziale und emotional bedeutsame Lebenswelten.

**Schule
macht
nicht das
ganze
Leben aus.**

Oft beginnt mit dem ersten Schultag (oder bereits früher) der Vergleich: Wo steht mein Kind? Kann es mithalten, liegt es im oberen

**Eltern ver-
gleichen:
Wo steht
mein Kind?**

Drittel, im Mittelfeld oder gar am Ende des Leistungsfeldes. Ist die Lehrerin bzw. der Lehrer geeignet? Wie wird unser Kind beurteilt? Eltern verlangen nach Noten, die Wortzeugnisse werden kritisch gelesen und in Noten übersetzt. Der Ernst des Lebens hat längst begonnen.

Wer sein Kind zu Hause nicht genügend fördern kann oder glaubt, dies nicht zu können, organisiert zusätzliche Hilfen. Der Nachhilfe-sektor boomt und ist bereits in der Grundschule zu einem florierenden Geschäft geworden. Und spätestens im dritten Schuljahr soll dann deutlich werden, wer Gewinner und wer Verlierer in der Grundschule ist.

Und jetzt kommt die Pubertät: Schule verliert an Bedeutung, dies zumindest für die Jugendlichen, weniger für Eltern und Lehrer/innen. Hier sind Konflikte und viel Stress vorprogrammiert. Das Thema heißt nun: **Abgrenzung und Neuorientierung**. Und jede Neuorientierung, jeder Beginn einer neuen Phase bedeutet Stress. *Und erneut gilt: Wer gelernt hat, dass er mit Herausforderungen umgehen kann, wer über soziale Unterstützung verfügt, der hat es leichter.*

Neue wichtige Fragen tauchen auf: Bin ich so, wie ich bin, okay? Gehöre ich dazu? Bekomme ich einen Freund, eine Freundin?

Die Gleichaltrigengruppe gewinnt weiter an Bedeutung. Jugend ist eine Zeit der Verunsicherung und der Neufindung. Und manche Lösungswege finden wenig Anerkennung bei den Eltern (Wahl der Clique, Freizeitgestaltung). Eltern machen sich Sorgen, haben Angst, dass die Kinder entgleiten. Kinder fühlen sich kontrolliert und nicht ernst genommen. Neue Konflikte sind vorprogrammiert, der Stresspegel steigt an.

Schule und Elternhaus – 13 Bemerkungen:

1. Schule ist nicht alles im Leben.
2. Probleme gehören dazu, Konflikte sind normal. Eltern können und sollen ihre Kinder unterstützen, aber ihnen die Konflikte nicht abnehmen.
3. Ein regelmäßiger Austausch zwischen Schule und Elternhaus macht Sinn. Dieser sollte nicht erst bei Problemen erfolgen.
4. Jeder Schüler hat seine und jede Schülerin hat ihre Stärken. Diese müssen gesehen werden.
5. Schule funktioniert nicht über Sanktionen. Schule muss neugierig machen.
6. Eltern müssen mit ihren Kindern im Kontakt und im Gespräch bleiben. Dies gilt auch und gerade für Jugendliche – wenn auch in anderer Form.
7. Kontakte und Gespräche dürfen nicht auf das Thema Schule reduziert werden.
8. Eltern sollten Kindern nicht nur dann Aufmerksamkeit widmen, wenn es Probleme gibt.
9. Familienleben läuft nicht von allein.
10. Eltern und Sorgeberechtigte sollten von ihrem Kind nicht zu viel verlangen. Die Frage ist: Welche Herausforderungen sind angemessen?
11. Freizeit und Freiräume sind absolut notwendig.
12. An die eigene Schulzeit zurückzudenken, kann helfen: Dies bedeutet nicht, dass Eltern alles gut heißen müssen. Eltern beziehen Stellung und hören zu.
13. Die Meinung der Lehrer/innen sollte nicht kritiklos übernommen werden. Es sollte aber auch nicht kritiklos ein Bündnis mit den Kindern gegen die Schule eingegangen werden. Gesucht wird der Dialog.

Konflikte
in der
Schule sind
normal.
Keine
Panik bitte!

Freizeit- und Konsumstress

Freizeit- und Konsumstress hat verschiedene Quellen. Er entsteht über die Gruppe der Gleichaltrigen, über die Medien und über die Eltern.

Die Themen wechseln, das Prinzip bleibt das Gleiche: Der oder die hat ein neues Auto – war schon wieder in Urlaub, hat neue Kleider, neue Markenklamotten, das neueste Handymodell, einen neuen Nintendo, einen eigenen Fernseher, ein Notebook. Oder die waren schon in diesem oder jenem Freizeitpark, Film, bei dem und dem Konzert. „Alle bekommen mehr Taschengeld und dürfen viel mehr als ich“.

Wem kommt das bekannt vor? Bei wem erzeugt es Stress? Wer neigt dazu, nachzugeben, um den Konflikt zu vermeiden? Manche Eltern möchten, dass ihr Kind keinesfalls weniger bekommt als andere. Kinder schaffen es immer wieder, Eltern unter Druck zu setzen und ihnen ein schlechtes Gewissen zu machen.

Andere Eltern nehmen automatisch eine Gegenposition ein. Sie setzen einen klaren Schlusspunkt unter jegliche Diskussion, gehen zum Gegenangriff, erzählen ihrem Kind, dass es undankbar sei und berichten davon, wie wenig sie als Kind früher hatten.

Oder Eltern reagieren unterschiedlich, je nachdem wie sie gerade gelaunt sind.

Jede Reaktion ist normal und kommt häufig vor. Sollten Eltern aber immer nur oder überwiegend eine dieser Reaktionen zeigen, so bringen manche Heranwachsende ihre Eltern ganz schön ins Schwitzen, setzen sie unter Stress, geben womöglich den eigenen Stress gut an sie weiter.

Jugendliche geben häufig ihren Stress an die Eltern weiter.

Erwachsene haben gelernt, dass es wichtig ist, die Freizeit sinnvoll zu verbringen – auch wenn sie dies selbst nicht immer umsetzen.

Abhängen im Zimmer, Musik hören, chatten und telefonieren werden kritisch beäugt. Vorschläge wie Reiten, Sportverein, Musikschule, Chor, Turnen, Judo, Kampfsport, Schwimmen, Pfadfinder, Malschule, Jungfeuerwehr, Jungschützen werden als sinnvolle Alternativen angeboten.

Und jedes Angebot macht für sich genommen Sinn. Sport ist gut für den Körper, dient dem Stressabbau und dem sozialen Miteinander. Musik ist gut für die Persönlichkeitsentwicklung und fördert die Kreativität. Dies lässt sich in ähnlicher Form für die anderen Vorschläge fortsetzen.

Kinder können von solchen Aktivitäten profitieren. Ihr Interesse daran ist zu fördern. *Aber nicht jedes Kind muss in einen Verein.* Wenn es in anderer Form soziale Kontakte pflegt und aktiv ist, so ist dies in Ordnung.

Generell sollten Eltern darauf achten, dass genügend Freiräume bleiben und das Leben nicht völlig verplant wird. Kinder sollten ihre Zeit selbst gestalten können.

Dies gilt auch für (von Kindern) selbst gewählte Aktivitäten oder den Umgang mit Medien.

Bestimmte Lebensweisen der Heranwachsenden werden von Erwachsenen oft kritisch bemerkt.

Stress gehört zum Leben.

Eltern sollten daher:

- **Kindern Wege aus dem Stress zeigen,**
- **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit fördern,**
- **für Pausen und Entspannung sorgen,**
- **den eigenen Stress nicht zu groß werden lassen,**
- **Bewegung, Sport, Aktivitäten zum Stressabbau fördern,**
- **gemeinsam mit ihren Kindern die Welt entdecken,**
- **loslassen können.**

Lesetipp

THEMA JUGEND

Heft 2/2010

ZEITKULTUR

Zu beziehen bei:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Salzstraße 8, 48143 Münster

Telefon (02 51) 5 40 27

E-mail: thema-jugend@t-online.de

Verfasser:

Wolfgang Faber, Leiter der Beratungsstelle für Eltern und Jugendliche des Caritasverbandes im Kreis Soest.

E-Mail: wolf.faber@freenet.de

Redaktion:

Georg Bienemann, Geschäftsführer der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V., Münster.

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY**
- Nr. 3 SUCHT**
- Nr. 4 INTERNET**
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESS-STÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**

Weitere Themen folgen!

Die o.g. Ausgaben der Reihe Eltern**wissen** können bei uns nachbestellt werden:
Katholische Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NW e.V.
Salzstraße 8
48143 Münster
Telefon: (02 51) 5 40 27
Telefax: (02 51) 51 86 09
E-Mail: thema-jugend@t-online.de

Wir informieren gerne über die Kosten (Schutzgebühr, Mengenrabatt) und über weitere geplante Themenhefte, die in Zukunft in der Reihe Eltern**wissen** herausgegeben werden.

www.thema-jugend.de