



## 25\_ Welche Auswirkung hat Stress bei Kindern?

Stress ist heute ein Modewort geworden und in aller Munde. „Hast du Stress?“, ist eine gängige Frage. Fast schon genauso gängig wie die Aussage „Ich habe keine Zeit.“ Wer nicht sagen kann, dass er unter Stress steht, wird ja fast schon argwöhnisch betrachtet. Vielleicht zeigt sich da ja ein kleiner Faulpelz? Wer Stress hat, hat natürlich auch das Gefühl, dass er wichtig ist. Denn wir definieren uns ja fast ausschließlich über unsere Leistungen. Wer bin ich schon, wenn ich mein Leben mit Gelassenheit angehe, meine Lebenszeit genieße und mir Zeit für Muße und Nichtstun nehme?

### **Was als Stress empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden.**

Stress erzeugen Ereignisse, die wir als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd erleben. Stress entsteht immer dann, wenn ich keine geeigneten Bewältigungsmethoden für eine schwierige Situation finde. Die Situation wird als Belastung empfunden.

Die innere Haltung spielt hier eine große Rolle. Perfektionisten erleben häufiger Stress als entspannte Menschen.

Auch wenn ich meine Ansprüche sehr hochschraube und hohe Erwartungen an mich habe, stehe ich schneller unter Stress, als wenn ich meine Leistungsanforderungen an meinem Können ausrichte.

### **Stress bei Kindern und Jugendlichen**

Stress kann sich körperlich und seelisch äußern: Betroffene Kinder und Jugendliche klagen zum Beispiel über Magenschmerzen, Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen, sind gereizt, stark erschöpft oder haben Angst. Als kurzzeitige Reaktionen auf aktuelle Ereignisse, wie beispielsweise eine schwierige Schularbeit, ist das völlig normal. Problematisch wird es erst, wenn die Symptome länger anhalten.

Manche Kinder und Jugendliche werden aggressiv und reagieren destruktiv. Sie fallen auf, weil sie ständig stören. Andere wiederum ziehen sich in sich selbst zurück. Sie erzählen wenig und wirken antriebslos. Beide Reaktionen können längerfristig den Effekt haben, dass die sozialen Beziehungen beeinträchtigt werden.

Es gibt natürlich eine Vielzahl an Stressoren, welche Kinder und Jugendliche im Alltag belasten können, beispielsweise Konflikte mit Eltern, Lehrer/innen oder Gleichaltrigen, finanzielle Probleme, Schwierigkeiten mit dem Erwachsenwerden, Druck in der Schule u.a.m. Häufig spüren die Kinder auch, wenn Eltern Probleme haben und reagieren darauf mit Symptomen.

### **Wechselwirkung: Stress verursacht Angst und Angst verursacht Stress.**

Studien aus der Hirnforschung bestätigen: wer Angst hat und sich dumm vorkommt, kann nichts lernen. Das Vorbild der Erwachsenen, die mit Kindern und Jugendlichen in wichtigen Beziehungen stehen, macht für deren Stressempfinden viel aus. Wenn die Erwachsenen eine gewisse Gelassenheit zeigen und nicht gleich in Panik verfallen, wenn mal etwas nicht klappt, überträgt sich das auch auf die Kinder und Jugendlichen.

### **Die Botschaft „Fehler machen ist erlaubt“ entspannt die Kinder.**

Und natürlich entspannt es Kinder und Jugendliche, wenn Eltern und Lehrpersonen ihnen zeigen, dass sie wertvoll und in Ordnung sind, unabhängig von irgendwelchen Leistungen. Das stärkt überdies das Selbstwertgefühl der Kinder.

Wenn Erwachsene merken, dass sich Kinder oder Jugendliche eigenartig verhalten, dann gehen die Erwachsenen am besten mit ihnen in ein Gespräch, wo sich der Erwachsene ernsthaft für das Innenleben des Kindes oder Jugendlichen interessiert. Denn auch wahrhaftes Interesse am eigenen Erleben wirkt stressreduzierend.

„Die wichtigste Aufgabe, die Eltern heute haben ist: ihre Kinder vor dem Druck, den die Gesellschaft diesen Kindern macht, zu bewahren“, ist der Gehirnforscher Prof. Gerald Hüther überzeugt.

Text: Astrid Egger | [www.familie.it](http://www.familie.it)