

Stressmanagement für Kinder

Stress Management for Children

Ingrid Pirker-Binder

Themenschwerpunkt Stresspsychologie



Zusammenfassung

Kinder erleben Stress schon früh in ihrer Kindheit. Sie können zwar nicht ausdrücken, was das Gefühl bedeutet, aber sie zeigen uns ihre Hilflosigkeit und ihren Distress auf verschiedene Weise, wie zum Beispiel durch Kopfschmerzen, ein Ansteigen von Migräneattacken, Aggression, Angst, Schlafprobleme, Magenbeschwerden, Hyperaktivität, Depression und vieles mehr. Selbstregulationstechniken sollten deshalb so früh wie nur möglich wesentlicher Bestandteil der Erziehung, bzw. eines Schulcurriculums sein.

Abstract

Children experience stress from early childhood on. Often they cannot express this verbally, but they do show signs of their helplessness and their distress. There are many ways to indicate stress: headaches, an increase in migraine attacks, aggressive behaviour, anxiety disorders, sleeping problems, stomach pain, hyperactivity, depression and other complaints. Self regulation techniques should be integrated in education and in everyday school life as early as possible.

1. Stressbewältigung als Teil einer psychohygienischen Grunderziehung

Frühe Lernerfahrungen, das soziale Umfeld und unsere Emotionen bestimmen unser Verhalten, unser Interaktionsmuster und unsere Art, mit anderen zu kommunizieren. Belastungssituationen und Stress sind Bestandteil unseres Lebens. Wie man diese meistert, hängt maßgeblich davon ab, welche Bewältigungsstrategien erlernt wurden, wie die eigenen Ressourcen gepflegt, der Körper wahrgenommen und auf die innere Balance geachtet wird.

Lern- und Entwicklungsprozesse finden immer in Interaktion mit der Umwelt statt, wobei zwei Persönlichkeitsmerkmale für die individuelle Stressbelastung des Organismus maßgeblich sind, nämlich die individuelle Vulnerabilität und Resilienz.

Unter Vulnerabilität versteht man die Empfindlichkeit gegenüber Umwelteinflüssen. Bei hoher Vulnerabilität genügen bereits wenige Stressfaktoren, um sich negativ auf den Entwicklungsprozess des Kindes auszuwirken. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit des Organismus, sich schnell von früheren negativen Einflüssen zu erholen. Sie entwickelt sich in der Mensch-Umwelt-Interaktion und liegt in der Kindheit noch nicht vor. Umso wichtiger ist es, so früh wie möglich Bewältigungsstrategien dafür zu entwickeln.

Art und Stärke einer belastenden Situation sind nicht so bedeutend wie die Art der Bewältigungsmechanismen, die zur Verfügung stehen. Ziel einer psychohygienischen Grunderziehung soll es sein, Kindern Strategien und Techniken zu vermitteln, die für jeden Abschnitt ihres Lebens wertvoll sind und zur Erhaltung einer psychischen Stabilität beitragen.

Viele der Techniken, die Erwachsene in Selbstmanagementseminaren mühevoll erlernen, sind für Kinder noch selbstverständlich und sehr leicht anwendbar, wie z.B. ein natürliches Atemmuster, Grundlage für eine ge-

lungene Körper-Geist-Beziehung.

Die Betonung einer psychohygienischen Grunderziehung liegt in der bewussten Wahrnehmung der Veränderung der physiologischen Körperreaktionen in einer belastenden Situation und im Erlernen adäquater Handlungsreaktionen, die ein Heraustreten aus der Stress- oder Aggressionsspirale ermöglichen und somit dem Gefühl der Hilflosigkeit entgegenwirken.

Die Schule lehrt Schlüsselqualifikationen, die den Kindern Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Bestehen im späteren Leben vermittelt. Doch auch das Wissen um die innere Balance, das Pflegen der individuellen Ressourcen zur Erhaltung und Pflege optimaler Leistungsfähigkeit und Gesundheit stellt eine wichtige Fähigkeit im täglichen Leben dar.

Die Antwort auf die Frage „Wie gehe ich mit mir um“ ist in unserer Gesellschaft immer wichtiger, da soziale Kompetenz, Kommunikation und Interaktion darauf aufbauen.

Situationen, die Kinder in ihrem täglichen Leben erfahren, werden bewertet und als positives oder negatives Gefühl in Form von Emotionen, die im limbischen System beheimatet sind, gespeichert. Da Kinder nicht nur angenehme Erlebnisse erfahren, sondern auch unangenehme und negativen Situationen ausgesetzt sind, ist die Frage, welche Bewältigungsstrategien sie verinnerlicht haben, wesentlich für ihre Reaktion, ihr Verhalten in Krisenzeiten oder Stress.

Stress und Aktivierung gehen Hand in Hand. Stress entsteht individuell, aber immer dann, wenn ein Erregungszustand zu lange andauert.

Die Reaktionen zeigen sich auf verschiedenen Ebenen.

- auf emotionaler Ebene: Zorn, Ärger, Trauer, Verunsicherung
- auf psychophysiologischer Ebene: Müdigkeit, Hilflosigkeit (erlernte Hilflosigkeit), Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Magen-Darmprobleme
- auf Verhaltensebene: Aggression, Gewalt, Hyperaktivität, Drogenkonsum, Rückzug

Auf welche Art und Weise Stressreaktionen sich in unsichtbare (psychosomatische Beschwerden) oder sichtbare (Aggression, Gewalt) Verhaltensweisen zeigen, hängt wiederum mit der Art der Persönlichkeit, und je nachdem, ob die Reaktion auf sich selbst oder auf andere gerichtet ist, mit der Art der Copingstrategien, die ihnen zur Verfügung stehen, zusammen.

1.1. Schule, Lernen, Stress & Angst

Gewalt, Aggression, aber auch Lernblockaden, Prüfungssangst und psychosomatische Beschwerden sind Ausdruck von Hilflosigkeit einer bestimmten Situation gegenüber. Die Anforderungen an Kinder und Jugendliche steigen immer mehr und adäquate Stressbewältigungsstrategien sind die Grundlage für flexibles, dynamisches Lernen und Teamfähigkeit.

Ängste und schwankendes Selbstwertgefühl kennzeichnen die natürliche Entwicklung heranwachsender Kinder und Jugendlicher. In diesen Zeiten der Unsicherheit sollten Kindern Techniken und Strategien zur Verfügung stehen, die ihren Selbstwert stärken und das Gefühl der Ausweglosigkeit oder Hilflosigkeit gar nicht erst entstehen lassen.

Eder (1995) findet einen massiven Anstieg der Schulangst ab dem Ende der Grundschulzeit, wobei Mädchen mehr Angst empfinden und über ein geringeres Selbstwertgefühl verfügen als Burschen. Am deutlichsten tritt der Angstanstieg beim Übertritt in das Gymnasium hervor.

Die dabei erhobenen Einzelsymptome fasst Eder (1995) in drei Bereiche zusammen:

- Depressive Verstimmung (Müdigkeit, Arbeitsunlust)
- Schulstress (Symptome in Prüfungssituationen)
- Psychovegetative Beschwerden (Kopfschmerzen, Schlafstörungen)

Schon 1977 hat Strittmatter eine für das Saarland repräsentative Fragebogen-Erhebung an verschiedenen Schulen durchgeführt:

„Von den befragten Schülern gaben an:

- 61% haben Herzklopfen, wenn Klassenarbeitshefte verteilt werden.
- 67% haben ein komisches Gefühl im Magen, wenn geprüft wird.
- 46% sind manchmal so aufgeregt in der Schule, dass die Hände zittern.
- 20% ist es manchmal ganz schlecht vor der Schule.
- 2% nehmen am Tag vor Klassenarbeiten Schlaftabletten.
- 12% nehmen Beruhigungsmittel auf Anraten des Arztes.
- Mindestens so viele suchen Ärzte auf.
- 63% haben Angst vor schlechten Zensuren.
- 51% haben Angst, eine falsche Antwort zu geben.
- 43% haben ein beklemmendes Gefühl, sobald ihr Name im Unterricht fällt.
- 53% denken: Hoffentlich nimmt er mich nicht dran.
- 46% befürchten, unter Umständen nicht versetzt zu werden“.

1.1.1. Kinder mit Schulproblemen

Kinder mit Schulproblemen leiden vermehrt unter Stress und reagieren häufig, je nach Persönlichkeit, entweder mit psychosomatischen Beschwerden (Kopfschmerzen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, ungeklärten Bauchschmerzen, Übelkeit) oder mit Hyperaktivität, Aggression und Gewalt auf Hilflosigkeit. Kinder mit einer Teilleistungsschwäche (Rechtschreibschwäche, Rechenprobleme) sind besonders großem Druck ausgesetzt. Hier beugt ein spezielles Antistresstraining einer Überbelastung und dem Verlust von Selbstwertgefühl vor.

Zusätzlich zu einer gezielten Lerndefizitanalyse kann mit einem speziellen Lernstrategietraining dieses Problem dann sehr schnell an der Wurzel gepackt werden.

1.1.2. Kinder ohne Schulprobleme

Natürlich haben nicht alle Kinder Schulprobleme, aber jedes Kind hat sein individuelles Reaktionsmuster, ein ganz typisches Muster, wie es auf Belastungen reagiert und es ist ganz egal, wo diese Belastungen stattfinden. Dieses Reaktionsmuster ist individuell und bleibt das ganze Leben lang bestehen.

Geeignete Strategien und Techniken sind die Grundlage für ein positives Selbstmanagement, soziale Kompetenz, Kommunikation und Interaktion, der Erhaltung der inneren Balance und der Wahrung der eigenen Ressourcen. Gerade in der Pubertät sind Jugendliche starken Schwankungen ihres Selbstwertes ausgesetzt, auf der Suche nach Identität und ihrer Persönlichkeit.

1.2. Biofeedbackunterstütztes Stressmanagement in der Volksschule – ein Pilotprojekt

Im Jahr 2000 startete das Pilotprojekt ASTI® „biofeedbackunterstütztes Stress- und Konfliktmanagement“ an der Übungsvolksschule der pädagogischen Akademie in Salzburg. Das Vorhaben erregte allgemeines Aufsehen, die ersten verwunderten Antworten der Eltern waren „Unsere Kinder haben doch keinen Stress“! Doch den Kindern war der Begriff Stress leider nicht fremd.

Abb. 1: Biofeedback



Da bereits immer wieder Kinder in den 1. Klassen über Stress, Stresssymptome (Übelkeit und Schlafstörungen) vermehrt auch über Kopfschmerzen klagten, starteten wir eine Befragung von 586 Volksschülern der 1. bis 4. Klassen in Salzburg, Steiermark und Wien.

Wir wollten unter anderem der Frage nachgehen, ob die Volksschulkinder bereits ein Bewusstsein/Gefühl für Stresssymptome haben, diese auch in ihrem Körper lokalisieren können.

Das Resultat: Alle befragten Kinder hatten ein sehr spezifisches Körperempfinden und konnten auf dem Fragebogen genau einzeichnen, wo sie Aufregung spüren.

Kinder empfinden schon in jungen Jahren Stresssymptome, denen sie hilflos ausgesetzt sind.

Stressmanagementtechniken und Strategien sind leider noch nicht als Pflichtinhalt in Lehrplänen verankert.

2. Biofeedbackunterstütztes Stressmanagement im Unterricht

Kinder sind hervorragende Biofeedbackler. Ihr Organismus reagiert meist noch blitzschnell auf eingesetzte Strategien. Das Beobachten der physiologischen Veränderungen am Bildschirm führt zu einem AHA-Erlebnis, zu mehr Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Biofeedback schult Selbstregulation. Selbstregulation und -kontrolle sind Fähigkeiten, die den persönlichen Fähigkeitskanon nicht nur erheblich erweitern, sondern sind die Basis für Lebensqualität und Gesundheit. Auf die Schule bezogen heißt das, dass diese Techniken die Grundlage bilden für positive gruppendynamische Prozesse, für gegenseitiges Verstehen, für ein Hinwenden vom ICH zum DU und zum WIR. So wie Lesen und Schreiben, sollten auch diese Techniken geschult und im Alltag angewendet werden, um als Fähigkeit internalisiert werden zu können.

Im Unterricht lässt sich Biofeedback für verschiedene Lernbereiche einsetzen:

2.1. Körperwahrnehmung

Biofeedback erhöht die Sensibilität der eigenen Wahrnehmung für Reaktionen des Körpers hinsichtlich Anspannung und Entspannung der Muskulatur (EMG Biofeedback), unterstützt richtiges Atmen (Atembiofeedback), schult konzentrierte Gelassenheit und innere Ruhe (Handerwärmungstraining), mindert Prüfungsangst, erklärt Black-outs (Hautleitwerttraining).

Abb. 2: Fingerthermometer und Kleingerät Hautleitwerttraining



2.2. Emotionalität, Aggression, Wut

Biofeedback unterstützt das Bearbeiten emotionaler Momente und des inneren Dialogs.

2.3. Verhaltenstraining

Selbstkontroll- und Selbstregulationstechniken werden mit Hilfe von Biofeedback schnell und sichtbar erlernt. Über den Computerbildschirm werden Veränderungen sofort sichtbar gemacht. Das Ziel ist einerseits eine Verhaltenskontrolle und andererseits das Erlernen von konzentrierter Gelassenheit und Aufmerksamkeit.

3. Stress, Schmerzen, Biofeedback

Operationen, chronische Krankheiten und Schmerzen belasten jede Kinderseele. Wenn Kinder leiden, schmerzt es auch uns. Sie fühlen sich hilflos ausgeliefert und auch die Angst der Eltern um ihr Wohlbefinden spüren die kleinen Patienten.

Jeder Schmerz, jedes Leid hat immer zwei Seiten

- Die ursächliche Krankheit, das körperliche Problem
- Und die psychische, mentale Belastung.

3.1. Stress und Angst

Eine akute Verletzung, eine bevorstehende Operation, ein Spitalsaufenthalt und/oder Schmerzen sind außergewöhnliche Situationen. Sie verursachen Stress und Angst. Davon sind nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern betroffen. Die Folge davon sind Überreaktionen, Überanspannung und Nervosität. Stress hat nicht nur Auswirkungen auf die aktuelle Situation, sondern auf das gesamte Immunsystem. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Stress die Wundheilung und Schließung der Wunde um bis zu 80 % der Zeit verzögern kann. Dr. Kiecolt-Glaser konnte nachweisen, dass bei einer Hepatitis B Impfung eine Wirkungsverzögerung bis zu 30 Tagen eintrat, hervorgerufen durch Stress.

Da jede chirurgische Intervention immer mit einem Stress und Angstfaktor verbunden ist, macht es durchaus Sinn, schon präoperativ eine therapeutische Intervention im Rahmen eines aktiven Stressmanagements und Schulung von Bewältigungsmaßnahmen (Stress- und Schmerzmanagement) in Betracht zu ziehen. Es könnte damit ein intensiveres integratives Zusammenspiel zwischen Patienten, Ärzten, Therapeuten, Pflegepersonen und Angehörigen, im Sinne einer Body-Mind-Medicine, und eine bessere Compliance erzielt werden.

Stress und Angst lösen die Kampf- und Fluchtreaktion aus. Der Körper ist auf Überleben geschaltet und klaren vernünftigen Überlegungen nicht mehr zugänglich. Ist das individuelle Toleranzniveau für Belastung erreicht – äußert sich das bei Kindern in aggressiven Handlungen (schlagen, beißen...), lautem Schreien oder Apathie. Eine Flut von Stresshormonen durchflutet den Körper, Immunsystem, Hormonsystem und Nervensystem laufen auf Hochtouren. Angst blockiert. Wer in Panik ist, hat nur eine negative Sichtweise vor sich, keine Lösungsmöglichkeiten, keinen Blick in die Zukunft. Es ist, als ob

man in einer Art Angststarre verharren würde.

Die Angst vor einer Operation ist oft so groß, dass an ein Danach gar nicht gedacht werden kann. Um die Selbstheilungsmechanismen des Körpers anzuschalten, bedarf es aber eines dynamischen Prozesses, der auch die Wundheilung mit einschließt. Könnte man bereits präoperativ therapeutisch mit den Patienten arbeiten, würde man sie darauf vorbereiten, sich von dem kranken Organ zu verabschieden, den Körper bereit zur Operation machen, so dass sie ohne Komplikationen verlaufen kann; vor allem aber könnte der Therapeut Techniken schulen, wie die Patienten nach dem Eingriff ihren Körper unterstützen können, damit die Wundheilung schneller in Gang gesetzt wird. Ein entspannter Organismus kann sich dem Gesundwerden besser widmen.

Gezielte Imaginationen und Visualisierungen, in Verbindung mit Biofeedback, eignen sich hier hervorragend. Das Ziel dieser Vorbereitung ist das Reduzieren von Angst, das aktive Heraustreten aus der Panik und Blockierung und das Aktivieren eines dynamischen Prozesses, der zu einem Großteil in der psychischen Verarbeitung und Verantwortung des Patienten liegt. Die Kraft der inneren Einstellung kann Heilungsprozesse unterstützen oder blockieren.

3.2. Hilflosigkeit, Schuld, Schmerz

Selbstregulationstechniken geben den Kindern eine aktive Rolle, unterstützen Selbstvertrauen und Selbstwert. Viele Kinder entwickeln durch eine frühe Schmerzerfahrung oder durch chronische Krankheit eine antizipatorische Angst vor ärztlichen Untersuchungen und Interventionen. Im Schmerzmanagement-Training lernen die Kinder, wie sie mit dieser speziellen Angst fertig werden können. (z.B. Nadelphobie) ein. Geübt werden kann auch zuhause mit den Eltern im Trockentraining mit der Lieblingssuppe.

Nicht selten tragen die kleinen Patienten auch ein Schuld- oder Schamgefühl mit sich. Es beunruhigt sie, dass sie den Eltern Sorgen machen, etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist. Ein Hauptaugenmerk in der Arbeit mit Kindern liegt darauf, die Krankheit als etwas Separates, darzustellen; als etwas, das gemanagt werden kann.

Das Kind hat eine Krankheit, aber das Kind ist nicht die Krankheit!

3.3. Hilfreiche Geschichten

Unser Organismus besitzt einen erheblichen Vorrat an Ressourcen und Selbstheilungsmechanismen. Kinder lernen gerne durch Geschichten. Sie werden in Visualisierungen, Imaginationen, Entspannungs-, und Fantasiegeschichten gepackt. Welche Themen werden behandelt?

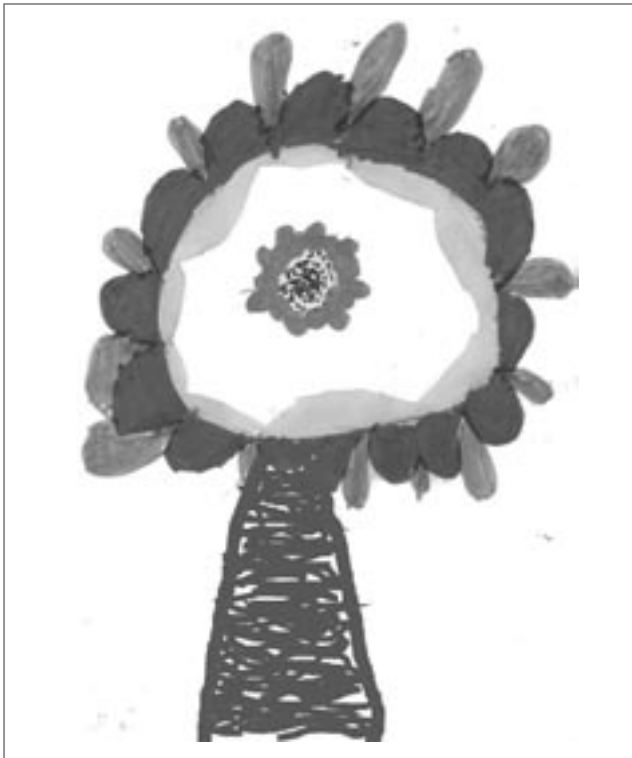
- Schmerzgeschichten
- Entspannungsgeschichten
- Fantasiereisen mit dem inneren guten Freund

- Visualisierung und Hilfe für bevorstehende chirurgische Interventionen

Was macht die Geschichten so besonders?

In den Geschichten bekommt die Krankheit, das Leid, der Schmerz einen Namen, einen Körper, ein Gesicht und wird je nachdem als Freund oder Feind dargestellt. Er repräsentiert eine Figur, mit der man es aufnehmen kann, die man bekämpfen oder lieben kann. Bei Kindern mit Migräne ist es das Kopfschmerzmonster „Bad Fred“, nervöse Kinder haben meistens einen „Nervösi“, oder, die Schmerzblume, usw. Es gibt auch den kleinen Schreiteufel, den Neinsager, uvm. Kinder wissen gerne, mit wem sie es zu tun haben. Das Kind sieht sich selbst auf diese Weise als gesund. Die Krankheit ist ein Teil, mit dem sie umgehen lernen, für den sie Strategien entwickeln können. Begleitet werden die Kinder immer von ihren inneren FreundInnen oder Helfern.

Abb. 3: Die Schmerzblume



Die Geschichte enthält eine therapeutische Vorgabe, den Rest darf das Kind mit gestalten, seine eigene Geschichte erzählen. Die Inhalte werden so verinnerlicht. Sie können auch kreativ dargestellt werden, gezeichnet, modelliert, etc. Die Kinder steigen aktiv in einen Prozess ein, lernen sich von der Krankheit, vom Schmerz zu distanzieren und Hilfen zur Bewältigung anzunehmen.

Die Geschichten bauen auf einer Atemübung auf. Die Atembalance ist Hauptträger der Entspannung, sie reguliert das sympathische und parasympathische Nervensystem.

Die kleinen Geschichten sind eine hervorragende Ergänzung zu einem Biofeedbacktraining. Sie haben nicht

nur eine große Wirkung, sie lassen sich an jede Situation anpassen und bieten dem Kind Hilfe zur Selbsthilfe. Das Gefühl, selbst aktiv etwas für sein Wohlbefinden und gegen Schmerzen tun zu können, stärkt den Selbstwert, vermindert die Angst. Unser Geist, unsere Energie folgt unserer Aufmerksamkeit – wenn die Angst und der Schmerz auf Reisen gehen – kann Ruhe eintreten, für eine bestimmte Zeit, in einem bestimmten Ausmaß.

4. Zusammenfassung

Auch Kinder erleben bereits frühzeitig in ihrem Leben Stress. Er kann nicht vermieden werden, sondern es geht um den richtigen Umgang mit Spannung, Loslassen und Konzentration, um die gesunde Balance. Kinder sind besonders lernfähig. Die neue Technologien von Bio- und Neurofeedback stellen eine große Bereicherung im Lernen und Verstehen psychophysiologischer Prozesse dar. Kinder besitzen ein angeborenes Gefühl für innere Balance. Biofeedback kann helfen, dieses Gefühl ein Leben lang zu erhalten, das Lernen von Stressbewältigungsstrategien klar und verständlich zu machen. Allerdings sind Kinder keine kleinen Erwachsenen, sie benötigen an ihr Alter angepasste Bildschirmanimationen und Geschichten. Das Programm ASTI® an der Übungsvolkshochschule der Pädagogischen Akademie in Salzburg hat den Kindern und ihren Eltern sehr viel Spaß gemacht. Es war erstaunlich, dass die teilnehmenden Kinder und sogar die Geschwister noch Jahre später über ihre Lerninhalte eifrig berichten konnten. Es hat sich auch gezeigt, dass Stressmanagementtechniken im Schulunterricht nicht nur den Kindern, sondern auch den LehrerInnen zugute kommen.

Literatur

- EDER, F. (1995): Das Befinden von Kindern und Jugendlichen in der Schule, Studien Verlag.
- PIRKER-BINDER, I. (2003). Biofeedback & Schule. Eine Zukunftsvision für ein entspanntes Miteinander. Zeitschrift für Schulmanagement, 5, 16-18.
- PIRKER-BINDER, I. (2004). Biofeedback: Auf dem Weg zu den inneren Ressourcen. Promed Komplementär, 9, 14-20.
- PIRKER-BINDER, I. (2005). Schmerzmanagement für Kinder – mit Geschichten helfen, Procare 9 (S. 8-12). Wien, New York: Springer.
- PIRKER-BINDER, I. (2006) Biofeedback in der Praxis, Band I Kinder. Wien, New York: Springer.
- PIRKER-BINDER, I. & LANG, C. (2002). Biofeedback für Kinder und Jugendliche: Prävention und Therapie. Gamed, 2, 8-9.
- PIRKER-BINDER, I. & LANG, C. (2005). Anti stress and conflict management for children; preventive work in schools. Biofeedback, 33(4), 143-148.

Autorin

MMag. Ingrid Pirker-Binder
(Mag. rer.soc.oec; Mag. phil.)

Stress-, Psycho-, Wirtschaftspsychotherapeutin,
Wirtschaftscoach, Supervisorin,
Health Consultant, FH Lektorin für Stress-
management, Lernorganisation,
Soziale Kompetenz, Intern. Vortragende
für Stressmanagement, Buchautorin,
Vizepräsidentin der Österr. Gesellschaft für Biofeedback und
Psychophysiologie, Co-Präsidentin der Education Section der Amerik.
Gesellschaft für Psychophysiologie und Biofeedback AAPB, USA,
Leitung des Institutes BiCo, Biofeedback, Stresstherapie & Coaching



Institut BiCo
Saileräckergasse 43/26
A-1190 Wien

Hauptstraße 12
A-7000 Eisenstadt
Telefon: +43 (0) 676 70 47 668
stress@pirker-binder.at
www.stress-therapiezentrum.at

Gesellschaft für Biofeedback & Psychophysiologie
Hildebrandgasse 29
A-1180 Wien
Telefon: +43 (0)1 202 5 202
www.austria-biofeedback.at