



Hampel • Petermann

3. Auflage

Cool bleiben – Stress vermeiden

Das Anti-Stress-Training
für Kinder



BELTZ

I Grundlagen

- 1 Wie äußert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?
- 2 Welche Erklärungsmodelle liegen vor?
- 3 Welche Behandlungsansätze liegen vor?
- 4 Wie wird Stress bei Kindern gemessen?
- 5 Wie sollte interveniert werden?
- 6 Das Vorgehen des AST
- 7 Evaluation des AST

Diese Befunde stimmen überein mit Ergebnissen der Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) in Kooperation mit der Leuphana Universität Lüneburg, in der sich ergab, dass »jeder dritte Schüler in Deutschland regelmäßig unter Stresssymptomen« leidet (Leuphana Universität, 2010, S.7). Auch hier wurde festgestellt, dass von den insgesamt 4.482 Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 bis 21 Jahren 29,5% mehrfach in der Woche über Beschwerden wie Bauch-, Rücken- oder Kopfschmerzen sowie Einschlafprobleme und Gereiztheit berichteten. Hierbei traten insbesondere Kopfschmerzen, Einschlafprobleme und Gereiztheit mehrmals pro Woche bis täglich auf. Zudem zeigte sich auch in dieser Studie die stärkere Beanspruchungssymptomatik der Mädchen. Ähnliche Befunde ergaben sich in Hampel und Petermann (2017), die 577 Viert- bis Neuntklässler untersuchten und eine über die Altersspanne zunehmend schlechter werdende körperliche, psychische und schulbezogene Lebensqualität sowie eine bedeutsam schlechtere körperliche Lebensqualität bei den Mädchen fanden.

Belastende Situationen

Längsschnittstudien sprechen dafür, dass diese Beanspruchungssymptome mit Stressereignissen zusammenhängen (Compas et al., 1989). So stehen die genannten Beanspruchungssymptome insbesondere mit Alltagsbelastungen in Zusammenhang; dies gilt vor allem, wenn diese alltäglichen Belastungen kumuliert auftreten (Banez & Compas, 1990).

Schule. Am häufigsten wurden schulbezogene Belastungssituationen genannt (de Anda et al., 1997, 2000; Donaldson et al., 2000). Hierbei wurden schulische Stressoren wie Durchfallen durch eine Klassenarbeit, Unfähigkeit, die Schulhausaufgaben fertigzustellen, oder der elterliche Leistungsdruck ermittelt (Sears & Milburn, 1990). In eigenen Studien fühlten sich Kinder und Jugendliche durch die schulische Belastungssituation, wie eine gute Note schreiben zu wollen, am meisten unter Druck gesetzt. Hierbei zeigte sich eine deutliche Zunahme in der aktuellen Normierungsstudie des SVF-KJ von 2016 im Vergleich zu der Erhebung von 2001. Insgesamt schlussfolgern Kiselica et al. (1994), dass die »schulische Umgebung eine Quelle von angstinduzierenden Reizen« darstellt.

Soziale Konflikte. Darüber hinaus werden Kinder und Jugendliche durch soziale Konfliktsituationen beansprucht, wie Streit mit Eltern, Geschwistern und Gleichaltrigen (de Anda et al., 1997, 2000; Donaldson et al., 2000; Persike & Seiffge-Krenke, 2012).

Protektive Faktoren

Allerdings fühlen sich nicht alle Kinder und Jugendlichen durch solche Anforderungen unter Druck gesetzt und entwickeln körperliche Beanspruchungssymptome. Ein wesentlicher Grund dafür liegt darin, dass diese »stress-resistenten« Kinder und Jugendlichen über eine gute Stressbewältigungskompetenz verfügen sowie gleichzeitig einen guten sozialen Rückhalt in der Familie und im Freundeskreis haben. So setzen sie günstige Stressverarbeitungsstrategien wie positive Selbstinstruktionen, Ablenkung oder Suche nach sozialer Unterstützung ein, die ihnen eine erfolgreiche Bewältigung der Belastungssituationen ermöglichen. Außerdem nutzen sie die Pausen zwischen den Belastungssituationen, um sich gut zu erholen. So führen sie vielfältige Erholungs-

aktivitäten aus; sowohl passive Erholungsaktivitäten wie Musik hören oder Ausruhen als auch aktive Erholungsaktivitäten wie Sport treiben. Dagegen verfügen sie geringfügig oder gar nicht über ungünstige Stressverarbeitungsstrategien wie Resignation, passive Vermeidung oder Aggression. Kinder und Jugendliche mit einer unangemessenen Stressverarbeitung weisen demgegenüber keine Fertigkeiten auf, die Belastungen positiv zu verarbeiten. Bei diesen »stress-anfälligen« Kindern und Jugendlichen sind günstige Stressverarbeitungsstrategien schlecht ausgeprägt, sie räumen wenig »Stresspausen« im Tagesablauf ein und nutzen diese zu einseitig, indem sie zum Beispiel zu viel die neuen Medien nutzen. Allerdings wenden sie oft ungünstige Strategien an, die die Problematik meist noch verschärfen. Abschließend soll an zwei Beispielen die Stressproblematik im Kindes- und Jugendalter illustriert werden.

Beispiel

1. Beispiel: Christiane

Christiane, 10 Jahre alt, geht in die fünfte Schulklasse. Ihre Eltern, die aus Portugal stammen, leben getrennt; Christiane lebt bei ihrer Mutter, die schlecht deutsch spricht, sodass ihre Mutter sie nicht bei den Hausaufgaben unterstützen kann. Christianes Freund besucht die Parallelklasse. Die Mutter meldete sie zum Anti-Stress-Training an, weil sich Christiane selbst sehr mit den Hausaufgaben und schulischen Leistungssituationen unter Druck setzt. Allgemein berichtet sie der Mutter jedoch mehr über starken »sozialen Druck« durch Gleichaltrige. Außerdem gab die Mutter an, dass Christiane sich selbst schlecht zuredet und kein Zutrauen zu sich hat. Im Training wurde deutlich, dass sie sich sehr auf ihre nicht so gut ausgeprägten schulischen Leistungen konzentriert und ihre positiven Seiten (sehr gute soziale Fertigkeiten) nicht anerkennt. Insgesamt fiel sie durch ihr erniedrigtes Selbstwertgefühl auf. Sie gab als starke Belastungssituation an, vor der Klasse etwas vortragen zu müssen. In ihrem »Anti-Stress-Tagebuch« beschrieb sie, dass ihr Vater sie missachtet.

2. Beispiel: Miriam

Miriam, 10 Jahre alt, geht in die fünfte Schulklasse und ist sehr dünn, aber nicht untergewichtig. Sie hat einen jüngeren Bruder. Die Mutter meldete sie zum Anti-Stress-Training an, weil sich Miriam selbst sehr mit den schulischen Leistungssituationen unter Druck setzt. So gab die Mutter an, dass Miriam sehr ehrgeizig ist; sehr weint, wenn sie keine sehr gute Note schreibt. Vor Klassenarbeiten treten Bauchweh und Übelkeit auf, sodass sie nichts isst. Die Mutter äußerte die Angst, dass Miriam eine Anorexie entwickelt. Im Training bestätigten sich die Angaben der Mutter, indem Miriam angab, sich sehr durch schulische Belastungssituationen belastet zu fühlen. Sie wollte unbedingt sehr gute Noten haben. In ihrem »Anti-Stress-Tagebuch« berichtete sie außerdem noch über soziale Belastungssituationen, wie Streitigkeiten mit ihrer Freundin und ihrem Freund.

2 Welche Erklärungsmodelle liegen vor?

2.1 Psychologische Stresskonzepte

Der Begriff Stress wird im Alltag sehr häufig, aber meist zu undifferenziert verwendet. Selbst in der Stressforschung gelang es bislang nicht, eindeutige Aussagen aus einer Fülle von Ergebnissen abzuleiten. So konnte der Begriff Stress noch nicht allgemein gültig definiert werden (vgl. Janke & Wolffgramm, 1995). Die uneinheitliche Verwendung des Begriffs ist überwiegend darin begründet, dass der Forschungsgegenstand von unterschiedlichen Disziplinen untersucht wird. So kann sich Stress auf direkte Einwirkungen schädlicher Reize, körperliche Anstrengung, subjektive Bedrohung, physiologische Reaktionsmuster oder aber auf bestimmte psychische Zustände beziehen.

Organismus-Umwelt-Adaptation. Alle unterschiedlichen Stresskonzepte gehen jedoch von einer Organismus-Umwelt-Adaptation aus. So präzisiert Nitsch (1981, S. 40): »Stress ist mit Situationen verbunden, in denen sich ein Anpassungsproblem stellt, man also einen erreichten, aber gefährdeten Anpassungszustand verteidigen, sich an neue oder veränderte Umweltegebenheiten anpassen, gegen Widerstände sein eigenes Leben gestalten muß«.

Stress als relationaler Begriff. Übereinstimmend mit der neueren Literatur soll Stress im vorliegenden Buch als relationaler Begriff verstanden werden (Folkman, 1991; Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus, 1991, 1993, 1999). Basierend auf ursprünglichen Konzepten im physikalisch-technischen Bereich stellt hierbei **Belastung** (englisch »load« oder »demand«) die von der Umwelt auf das Individuum einwirkende Kraft und **Beanspruchung** (englisch »strain«) die resultierende Belastungsreaktion dar. Die Begriffe können auch anschaulich als »input« und »output« beschrieben werden (vgl. z.B. Lazarus, 1993). Kallus (1995, S. 11; Hervorhebung durch die Autoren) orientiert sich bei der Definition der beiden Begriffe an theoretischen Konzepten der Ergonomie und präzisiert wie folgt:

»**Psychische Belastung** wird verstanden als die Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken.

Psychische Beanspruchung wird verstanden als die individuelle, zeitlich unmittelbare und nicht langfristige Auswirkung der psychischen Belastung im Menschen in Abhängigkeit von seinen individuellen Voraussetzungen und seinem Zustand.«

Stress wird dagegen heute als vermittelnder Prozess aufgefasst, der die Beziehung zwischen den Belastungsdimensionen und den Charakteristika der Individuen beschreibt.

Das Stresskonzept von Lazarus

In der Literatur werden verschiedene stresstheoretische Ansätze unterschieden (zusammenfassend s. Brinkmann, 2014; Cook et al., 2012; Hampel & Petermann, 2016;

Schwarzer, 2000; vertiefend s. Folkman, 2011; Heinrichs et al., 2015). Wir gehen von der psychologischen Stresskonzeption von R.S. Lazarus aus (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Lazarus & Launier, 1981; zu späteren Modifikationen s. Lazarus, 1999). Lazarus nimmt eine wechselseitige Person-Umwelt-Auseinandersetzung an, in der sowohl die Person aktiv handelnd auf die Umwelt einwirkt als auch die Umwelt auf das Verhalten der Person. Somit trägt die Person aktiv zum Stress- und Bewältigungsgeschehen bei. Darüber hinaus postuliert Lazarus, dass diese Interaktion einen prozesshaften Charakter aufweist, was mit dem Begriff »Transaktion« umschrieben wird: Die stressvolle Auseinandersetzung entspricht somit einem dynamischen Anpassungsprozess.

Lazarus definiert hierbei (Lazarus & Folkman, 1986, S. 63; Übersetzung und Hervorhebung durch die Autoren):

»**Psychologischer Stress** bezieht sich auf eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern.« Demnach misst Lazarus neben den kognitiven Bewertungen auch dem Bewältigungskonzept eine große Bedeutung bei (vgl. Abb. 2.1):

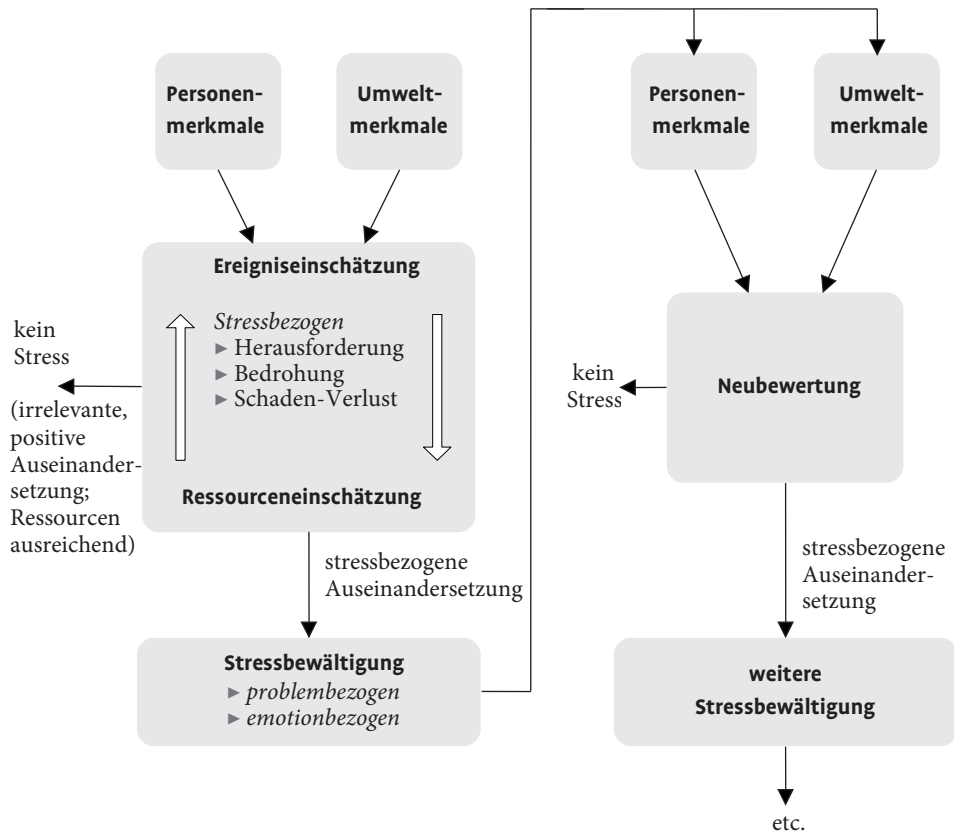


Abbildung 2.1 Stress und Stressbewältigung nach Lazarus (aus Hampel & Petermann, 1997, S. 58)

AB
2

Vertrag

(Den Kindern den Vertrag [AB 2] geben und besprechen.)

Eure Eltern haben euch ja sicher von unserem Vertrag erzählt. Das ist so eine Art Profivertrag. Ich bin sozusagen euer Trainer und versichere euch, bei jedem Training für euch da zu sein. Genauso möchte ich, dass ihr euch verpflichtet, bei jedem Treffen da zu sein und pünktlich zu kommen. Außerdem ist es wichtig, dass ihr im Training die Spiele alle mitmacht und auch die Hausaufgaben macht. Überlegt nun bitte, ob ihr damit einverstanden seid. Wenn ja, dann unterschreibt bitte hier. Ich unterschreibe dann dort.

Den Vertrag könnt ihr jetzt in eure Arbeitsmappe heften. Ihr bekommt im Training noch weitere Blätter. Sammelt alle Blätter hier in diesem Hefter und bringt den Hefter bei jedem Training mit. Kennt ihr den Begriff »Flyer«?

Gut, ich schlage vor, wir nennen diesen Hefter »Stress-Flyer«.

(Den Kindern das Blatt der Arbeitsmappe [AB 3] geben.)

AB
3

Vorstellung

Dauer: 5 Minuten

Damit wir auch unsere Namen wissen, gebe ich euch ein Namensschild, das ihr jetzt beschriften und aufstellen könnt.

(Kinder beschriften ein Namensschild [AB 4].)

Nun sollten wir uns alle erst mal kennen lernen. Hierzu schlage ich vor, dass wir der Reihe nach unsere Vor- und Nachnamen sagen. Damit wir schon etwas mehr voneinander wissen, sagt jeder noch sein liebstes Hobby und warum ihm dieses Hobby so gefällt.

Ich fange jetzt einfach mal an und ihr seid danach dran. Ich werde dann den Luftballon an den Nächsten weitergeben, derjenige stellt sich dann vor und gibt den Luftballon an den Nächsten weiter. So geht es weiter, bis wir uns alle vorgestellt haben.

Ich heiße ..., mein Hobby ist ..., weil ...

So, der Nächste macht weiter. Hier der Ballon!

(Die Kinder stellen sich der Reihe nach vor.)

Das fand ich sehr spannend, was ihr alle so macht. Nun kennen wir uns schon ein wenig und können mit dem Training beginnen.

AB
4

Begriffsklärung und Zielbestimmung

Dauer: 15 Minuten

Wie ihr wisst, werden wir ein Anti-Stress-Training in den nächsten acht Stunden machen. Wisst ihr, was Stress ist oder wie ihr euch fühlt, wenn ihr Stress habt? Wir könnten statt »Ich bin im Stress« viel besser sagen: »Ich fühle mich unter Druck gesetzt«.

(Sammeln und in die Stressbegriffe einordnen, dabei die Memokarten [AB 5] mit einbeziehen.)

Toll, ihr habt schon alle eine Vorstellung. In unserem Training möchten wir, dass ihr noch viel mehr darüber wisst und lernt, wie ihr damit umgeht, wenn ihr euch unter Druck gesetzt fühlt.

Das Wort »Stress« ist ein sehr schwieriges Wort. Wir sollten es eigentlich so verwenden: Wir sollten besser sagen, wann ihr Stress erlebt. Also: Wann fühlt ihr

AB
5

euch unter Druck gesetzt? Oder: Welche **Stresssituationen** gibt es? Zum Beispiel, wenn ihr eine Klassenarbeit schreiben müsst.

(Memokarte »Stresssituationen« [AB 5] hinlegen.)

Und wir sollten besser sagen, was wir an uns bemerken, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen: Also welche **Stressantworten** zeigen wir? Zum Beispiel, wenn sich alle Gedanken in unserem Kopf nur noch drehen und wir gar keine »klaren« Gedanken mehr fassen können.

(Memokarte »Stressantworten« [AB 5] hinlegen.)

Und wir sollten besser sagen, was wir tun können, um den Stress in den Griff zu kriegen. Also: Was können wir tun gegen Stress? Ich nenne das einfach **Stresskiller**. Zum Beispiel wenn ihr euch erst mal durch langsames Ein- und Ausatmen beruhigt, bevor ihr euch die Aufgaben der Klassenarbeit anguckt.

(Memokarte »Stresskiller« [AB 5] hinlegen.)

Bevor wir jetzt so richtig loslegen, ist mir aber noch wichtig, euch zu sagen, welches **Ziel** dieses Training hat: Am Ende wisst ihr viel mehr darüber...

- ▶ wann ihr euch unter Druck gesetzt fühlt, also über die Stresssituationen,
- ▶ was ihr an euch bemerkt, wenn ihr euch unter Druck gesetzt fühlt, also über die Stressantworten und
- ▶ wie ihr den Stress in den Griff bekommt, also über die Stresskiller.

Es ist besonders wichtig, dass ihr lernt, was ihr gegen Stress tun könnt. Das Ziel ist aber nicht, dass ihr gar keinen Stress mehr habt. Das wäre auch gar nicht so gut, denn ein bisschen Stress ist ja auch ganz gut. Ohne Stress strengt man sich vielleicht gar nicht mehr an, etwas gut zu schaffen.

(Vorstellung der Trainingsinhalte der acht Sitzungen mit der Dauer von ca. fünf Minuten anhand AB 6. Auf die Struktur der Stunden eingehen, indem erklärt wird, dass immer Spiele gespielt und Entspannungsübungen gemacht werden. Außerdem, dass es immer Hausaufgaben gibt, die am Anfang der nächsten Stunde besprochen werden. AB 6 dient als Leitfaden für die jeweilige Sitzung. Ein Kind kann zum Beispiel immer aufgefordert werden, mit einem Stift zu markieren, welches Spiel nun gespielt wird.)



AB
6

Übung

Spiele zur Körperwahrnehmung

Ziel	Sensibilisierung der körperbezogenen Selbstwahrnehmung
Dauer	ca. 10 Minuten
Materialien	Instruktionen zur Körperwahrnehmung: »message in the bottle«, »Dr. Beat«


Damit wir etwas gegen Stress unternehmen können, müssen wir vor allem erkennen, was uns unter Druck setzt. Damit ihr bei diesen Treffen zum Stressexperten werdet,



müsst ihr einige Rätsel/Aufgaben lösen. So sollt ihr zum Beispiel herausfinden, was ihr an euch bemerkt, wenn ihr euch unter Druck gesetzt fühlt. Wir machen nun dazu zwei Spiele, da könnt ihr also lernen, was ihr an euch bemerkt, wenn ihr euch unter Druck gesetzt fühlt. Das sind also Spiele zu den »Stressantworten«.

(Memokarte »Stressantworten« [gedruckt auf blauem Papier] zeigen.)

»message in the bottle«



Das erste Spiel heißt »message in the bottle«. Ich habe hier Wasserflaschen, die unterschiedlich mit Wasser gefüllt sind. Dabei ist eure Aufgabe, dass ihr nun eine Wasserflasche nehmt und versucht, sie mit ausgestrecktem Arm so lange wie möglich zu halten. Wenn ihr nicht mehr könnt, ist das kein Problem, dann senkt einfach die Flasche ab.


(Die Kinder suchen sich eine Flasche und halten sie. Achten Sie darauf, dass sich kein Kind überfordert.)

Na, wie fühlte sich das an? Einige konnten länger halten, andere kürzer, oder?

Könnt ihr das auch bei Stress feststellen, dass einige schneller und andere langsamer in Stress geraten? Genau, die Übung sollte uns zeigen, dass wir alle verschieden auf Stress reagieren.

Nun machen wir noch eine andere Übung, bei denen ihr euren Körper genau beobachten müsst.

»Dr. Beat«



Das zweite Spiel heißt »Dr. Beat«. Dabei ist eure Aufgabe, dass ihr ganz genau in euren Körper hört. Deswegen heißt das Spiel »Dr. Beat«. Wenn ihr mal versucht, auf euer Herzklopfen zu achten, hört ihr oder fühlt ihr euren Herzschlag.

Wir machen jetzt erst mal eine ganz kleine Aufgabe: Versucht jetzt mal eine Minute, ganz still zu sitzen und ganz genau euer Herzklopfen zu spüren.

(Eine Minute abwarten.)

Na, schlug es schnell? Oder langsam? Nun macht jeder ganz schnell zehn Kniebeugen und danach hört ihr wieder eine Minute in euren Körper. Sind alle soweit? Und los!

(10 schnelle Kniebeugen machen.)

Wie schlägt denn nun euer Herz?

(Eine Minute abwarten.)

Könnt ihr mir jetzt auch sagen, wie ihr geatmet habt, als wir ruhig gegessen haben? Und wie habt ihr geatmet, nachdem wir die Kniebeugen gemacht haben?

So, nun habt ihr schon mal gemerkt, dass euer Herzschlag sich verändert. Seid ihr ruhig und entspannt, schlägt euer Herz auch ruhig. Seid ihr aber aufgeregt oder habt euch gerade körperlich angestrengt, dann kann euer Herz ganz stark klopfen. Und mit dem Atmen ist es genauso: In Ruhe atmen wir ganz ruhig und wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, dann atmen wir viel schneller.