

Interview mit Kinderarzt Dr. Guido Hein:

Stress beginnt auf dem Wickeltisch

Dienstags Fußball, mittwochs Gitarre, freitags Judo und am Wochenende noch ein wenig Nachhilfe: Viele Kinder haben einen Terminkalender, der dem eines Managers gleicht. Kinder klagen längst über psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchweh und haben Konzentrationsschwierigkeiten. All diese Symptome müssen als Hilferufe gesehen werden. Dauert der Druck, der durch bestimmte Lebenssituationen ausgelöst wird zu lange an, verlernt der Körper sich zu entspannen. Außerdem blockiert Stress Unbeschwertheit und ganzheitliche Wahrnehmung.

Die Ortszeit sprach mit dem Unnaer Kinderarzt Dr. Guido Hein:

Warum sind unsere Kinder so stark belastet?

Das liegt z.B. daran, daß Eltern selber immer mehr unter Terminnot und Hektik leiden. Sie übertragen den Stress und leider nicht selten auch ihre Sorgen und Ängste auf die Kinder. Dazu kommt ein steigender Erwartungs- und Leistungsdruck in Schule und Freizeit. Auch Eltern können mit ihren Ansprüchen und Erwartungen an ihre Kinder Druck ausüben. Kinder sind oft



Der Unnaer Kinderarzt Dr. Guido Hein behandelt täglich stressgeplagte Kinder.

den ganzen Tag gefordert und wachsen dazu in einer Umwelt auf, die geprägt ist durch visuellen und akustischen Stress.

Wie viele Kinder suchen mit den typischen Stresssymptomen jährlich ihre Praxis auf?

Eigentlich vergeht kaum ein Tag, an dem nicht mindestens ein Kind mit streßbedingten Beschwerden in der Praxis vorgestellt wird. Diese Kinder klagen meist über Kopf- oder Bauchweh, einige haben Schlafstörungen, andere fühlen sich unter Druck, gelten mitunter als aggressiv, schlagen um sich oder nassen wieder ein. Natürlich muss ich als Arzt zunächst alle organischen Ursachen ausschließen, aber psychosomatische Beschwerden im Kindesalter nehmen zu und ich befürchte, nur die Spitze des Eisberges zu sehen.

Terminstress auf dem Wickeltisch – gibt es das?

Ja. Denn selbst der Terminkalender der Babys ist oft schon randvoll – gespickt mit Terminen von der Babymassage über Pekip bis hin zum Babyschwimmen und Shoppen gehen. Es wird den Eltern suggeriert, sie würden etwas verpassen, wenn sie ihren Nach-

wuchs nicht schon von frühester Kindheit an fördern und fordern. Das kann zu einer Reizüberflutung und zu Streß-Symptomen schon bei den Kleinsten führen.

Wie kann Stress bei Kindern verringert oder vermieden werden?

Eltern sollten versuchen, ihren eigenen Alltagsstress, ihre Sorgen, Ängste und Konflikte von den Kindern fernzuhalten: Kinder brauchen zuallererst einmal Sicherheit und Verlässlichkeit. Zudem sollte ihr Alltag entschleunigt werden, denn zu viele organisierte Freizeittermine können auch belasten. Mindestens ein unverplanter Nachmittag pro Woche sollte schon drin sein, denn Kinder brauchen jede Menge Zeit zum Trödeln, Nichtstun, Freiräume zum Einfach-Für-Sich-Sein. Und Kinder brauchen Eltern, die Zeit für sie haben.

Wie können Eltern, Erzieher und Lehrer gestresste Kinder unterstützen?

Sie sollten ihre Kinder auch ein-

fach mal in Ruhe lassen und nicht sofort zu Therapeuten oder Nachhilfescheppen, wenn es mal nicht so rund läuft. Stattdessen sollten Eltern ihren Kindern Zeit uneingeschränkter Aufmerksamkeit schenken, zuhören, ernstnehmen, wertschätzen und an ihre Kinder glauben. Auch Lehrer könnten oft etwas weniger Defizit-orientiert sein und mehr loben, was schon alles gut ist. Das tut allen Kindern einfach gut und hilft, in Ruhe zu wachsen.

Fünf Tipps gegen Stress bei Kindern?

Mehr Freiräume, gemeinsame Alltagsrituale, Entspannungsphasen schaffen und als Eltern so oft wie möglich selbst 'in der Zeit' sein, den Kindern zuhören, miteinander reden. Kinder brauchen gelassene Eltern, die ihnen Sicherheit geben, Mütter und Väter, die ihnen das Gefühl geben, so wie sie sind, wertvoll zu sein. Sollten Eltern natürlich den Lösungsweg aus der Stressspirale nicht finden, helfen natürlich auch die Experten weiter.

