

Echte Lösungen statt Medikamente

Über den Stress bei Kindern und Jugendlichen und die Notwendigkeit, neue Wege zu gehen – hin zu einer ganzheitlichen Sicht der Symptome

Text: Doris Zitzelsberger

Es ist nicht zu übersehen, dass in der konkreten Schulpraxis Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer andauernden Stresssituation mit Medikamenten behandelt werden, ohne jedoch in Betracht zu ziehen, dass es sich nicht um eine Pathologie, sondern vielmehr um Stressfolgeerscheinungen handelt. Würde auch dieser Faktor in die Bewertungen miteinbezogen, so könnten Verhaltensweisen wie Aggression, Aufmerksamkeitschwierigkeiten, depressive Verstimmungen, sozial/emotionale Schwierigkeiten vielleicht in einem anderen, systematischen Kontext gesehen werden. Ein Plädoyer fürs genaue Hinsehen, Hinterfragen und gezielte Weiterbildungen mit neurobiologisch fundierter Stresskompetenz.

Laut einem Bericht des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) aus dem Jahr 2000 fühlen sich 82,6 Prozent der befragten Menschen gestresst, 26,6 Prozent fühlen sich sehr oft gestresst, und 12,5 Prozent der Erwachsenen können den Stress aus eigener Kraft nicht bewältigen und beanspruchen medizinische Hilfe, nehmen Medikamente und schränken berufliche und private Tätigkeiten ein. Wenn im Jahr 2000 noch 12,5 Prozent den Stress nicht aus eigener Kraft bewältigen konnten, so dürfte die Zahl gemäss Umfrage der Gesundheitsförderung Schweiz aktuell bei 25 Prozent in der Schweiz liegen.

Wenn es in der Erwachsenenwelt schon so aussieht, welche Auswirkung hat dann Stress und der Stress der Erwachsenen erst auf Kinder und Jugendliche? Was ist eigentlich unter Stress zu verstehen, und welche Folgen kann dieser auf das Verhalten, Erleben und auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben?

Doris Zitzelsberger ist Schulsozialarbeiterin, Coach sowie Lehrbeauftragte für CAS Systemorientierte Sozialpädagogik in Luzern und Ausbildungssupervisorin an der FH Nordwestschweiz.



Unter Stress lässt sich nach Greif (1991) ein subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand verstehen, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, subjektive zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint. Das soll nach Lazarus (1974) heissen, dass der Stress nie automatisch aus einer Situation resultiert. Er entsteht dann, wenn ich befürchte, dass für mich ein wichtiges Problem nicht gelöst werden kann. Negative Glaubenssätze (ich kann das nicht, ich schaffe das nie, ich bin einfach zu dumm...) und ein geringes Selbstvertrauen können hier einen Teufelskreis bilden, der weniger mit der Situation als mit der Wahrnehmung zu tun hat und für enorme neurobiologische Belastung sorgt.

Durch eine dauerhaft anhaltende Stresssituation werden permanent Stresshormone (Adrenalin, Cortisol und auch Endorphine), die durch die fehlende Entspannung nicht mehr abgebaut werden, ausgeschüttet. Dies führt zu einem anhaltenden Neurostress.

Stresssituationen bei Kindern und Jugendlichen

Gerade Kinder und Jugendliche werden durch ihren Entwicklungsstand sehr oft mit «stressigen» Situationen konfrontiert. Zum Beispiel in Familiensituationen, Schulsituationen, bei entwicklungsbedingten Herausforderungen oder Ereignissen, die ganz unerwartet auftreten wie Klassenwechsel, schwere Krankheit (Burnout) eines Elternteils usw. Diesen Herausforderungen stehen noch wenig ausgeprägte oder wenig hilfreiche Problemlösungsstrategien (Copingstrategien) entgegen. Es fehlt ihnen zum Beispiel die emotionale Reife und die Erfahrung mit ähnlichen positiv gemeisterten Situationen, um eine Herausforderung zu bewältigen. Durch Scham oder Abgrenzungsverhalten gegenüber den Erwachsenen fällt es Kindern und Jugendlichen schwer, um Hilfe zu fragen, und so kommt es zu einem Ausweichs- und Vermeidungsverhalten. Das kann wiederum zur Folge haben, dass der Stress mit dem

Stress noch steigt und körperliche und psychische Spuren hinterlässt. So klagt die Hälfte der Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren (Umfragen TK – Techniker Krankenkasse Deutschland) häufiger über folgende Symptome: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Traurigkeit, Lustlosigkeit, Unkonzentriertheit, innere Unruhe, aggressives Verhalten, Schwierigkeiten, die Emotionen zu kontrollieren usw.

Symptome mildern statt Ursachen beheben

Eine Studie, an der in Deutschland 1717 Jugendliche teilnahmen, beschäftigte sich mit dem Medikamentenkonsum von Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren. Im Interview gaben 32 Prozent der TeilnehmerInnen an, dass sie mindestens einmal in der Woche Medikamente gegen Schul- und Leistungsstress einnahmen (Lohaus 2007 et. al. 2007, S. 63).

Das Positive an diesem düsteren Bild ist, dass diese Stressreaktionen nicht krankhaft, also pathologisch sind, und somit nicht jedes/jeder unkonzentrierte, emotional instabile Kind oder Jugendliche behandlungsbedürftig ist, auch wenn die Verschreibung von Methylphenidaten (Ritalin, Concerta) seit 1996 um 1200 Prozent gestiegen ist gemäss der Bürgerkommission für Menschenrechte (CCHR).

Auch wenn unser Zeitgeist mehr zu einer vermeintlich schnellen, einfachen Lösung in Form von Medikamenten tendiert, so werden doch nur Symptome gemildert und nicht Ursachen behoben. Die finstere Zukunft wären Kinder und Jugendliche, die einen regelmässigen Konsum von Medikamenten gewöhnt sind, wodurch sie dann regelmässig darauf zurückgreifen «müssen», da sie sonst ihr Leben nicht organisieren können. Durch die Zuschreibung (Labeling) von Krankheitsbildern wird ihnen mitunter die Möglichkeit genommen, sich selber zu entdecken, ihre Stärken und ihre Neugier auszuleben und mit Spannungen umzugehen.

Entgegen diesem Trend müssten wir den Kindern und Jugendlichen ein Umfeld schaffen, in dem sie von Menschen (Eltern, Lehrern usw.) umgeben sind, die ihnen

vorleben, wie man mit den Entwicklungs-herausforderungen des Erwachsenwerdens und den Anforderungen unserer Zeit entstressen umgehen kann. In der Konsequenz würden sie Erwachsene erleben, die selber für sich und ihre Bedürfnisse sorgen können, in ihrer Kraft sind und trotz Stress mit einem klaren Kopf gute Entscheidungen treffen können.

Emotionen aktiv managen

Eine Möglichkeit für gute Stresskompetenz wäre ein Coaching mit der Methode Neuroimagination¹. Durch diese Methode lernen betroffene Erwachsene, Jugendliche und Kinder ihre Selbststeuerung zu übernehmen, aktives Emotionsmanagement zu betreiben und mit Spannungen umzugehen. Sie können damit aktiv auf ihr hormonelles Stresserleben einwirken, um so emotional ausgeglichener, aufnahmefähiger zu werden. Der Neurostress wird abgebaut, und der Mensch bleibt mit einem klaren Kopf in seiner Kraft. Er lernt wieder auf seine Stärken zu vertrauen und seine Bedürfnisse wahrzunehmen.

Den Herausforderungen von Kindern und Jugendlichen stehen noch wenig ausgeprägte oder wenig hilfreiche Problemlösungsstrategien gegenüber

Mit der Selbstanwendung der Neuroimagination zum Selbst-Coaching gelingt es immer wieder, sich in eine gelassene Grundhaltung und von den eigenen Stärken getragenen, positiven Gemütszustand zu bringen, um damit die innere Balance gerade dann zu erhalten, wenn Anforderungen und Spannungssituationen überlegte Handlungen verunmöglichen.

Für Akteure im Bildungs- und Gesundheitssystem wünsche ich mir neben mehr Aufklärungsarbeit vor allem eine kontinuierliche Weiterbildung in allen Aspekten, die auf eine Erweiterung der persönlichen und professionellen neurobiologisch fundierten Stresskompetenz abzielen und die Eltern, Kinder und Institution mit einschließt. Gewiss, das ist mühevoll, wird sich jedoch auszahlen.

Ein Beispiel aus dem Schulalltag

Bei einem Austauschgespräch mit einer psychologischen Fachstelle wird folgende Situation besprochen: Ein Mädchen mit sehr engagierten Eltern soll in allen Bereichen (Schule, Instrumentalunterricht, Leistungssport) gute Leistung erbringen, um optimale Chancen in unserer Gesellschaft zu haben. Zeit für Entspannung, Freunde und Freude, Zeit für Familienleben und einfach zum

«Sein» wird dabei von den Eltern kaum berücksichtigt oder eingeplant. Was zur Folge hat, dass das Kind überreizt, fahrig, unkonzentriert und emotional instabil reagiert, was eine negative Auswirkung auf die Sozialkontakte hat. Das ist eine Situation, die auch viele Erwachsene kennen, vermeintlich zu viel müssen und zu wenig dürfen und zu wenig Zeit zum Regenerieren haben.

In diesem Fall wird der Anspruch entwickelt, dass das Mädchen trotz dieses Dauerstresses leistungsfähig und führbar bleiben soll. Dafür steht dann das Zaubermittel «Ritalin» bereit. Es ist schnell zur Hand und bringt schnell vermeintliche Entspannung. Das Kind wird ruhiger, gefügiger. Die Konzentrationsfähigkeit, trotz fehlender Regenerationszeit, wird wieder hergestellt, und das Kind ist wieder leistungsfähig und somit die Welt wieder scheinbar in Ordnung...

Dass aber das System mit allen Anforderungen und damit der Rahmen, in dem das Kind aufwächst, ihm zu wenig Zeit und Raum gibt, um eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln, dass ihm Nähe zu den Eltern fehlt, die ihm zeigen, wie man mit Herausforde-

rung gesund umgeht – wie man sich von zu vielen Anforderung abgrenzt und Ruhepausen und pflichtfreie Zeiten einhalten muss, um Höchstleistung dauerhaft bringen zu können, all das wird nicht vorgelebt und kaum berücksichtigt.

Hier wird mit Medikamenten ein falsches System gestützt und dabei eine gefährliche Haltung geprägt; aus Unwissenheit, Nachahmerei, Mangel an Alternativen oder weil es bequem ist? Der Ausweg in eine Diagnose statt pädagogischer Konsequenz eröffnet einen Teufelskreis für alle Beteiligten, der einen ungesunden Umgang mit Belastungen und Stressoren im Kindesalter erzeugt und damit eine lebenslange, verhängnisvolle Weichenstellung bewirkt.

Wie eingeschränkt ist die Wahrnehmung, wenn die Entscheidungsträger auf allen Ebenen den schnellen Weg zum Ruhigstellen wählen? Es mag der Zeitgeist sein, der krank macht, aber viel wichtiger ist doch die Frage: Verträgt das System keine Kinder mehr, die aktiv sind, ihre Entwicklungsphasen mit allen Besonderheiten ausleben können? Wie kann man Kindern einen Rahmen geben, Regeln, Orientierung und Sicherheit? Wie schaffen wir es,

dass Eltern wieder in ihre Mitte finden und den Blickwinkel ändern können? Immer mehr Sozialeinrichtungen werden mit diesen Fragen konfrontiert. Eine Weiterbildung im Sinne des Erlernens von Stresskompetenzen ist dringend notwendig und fordert neue Konzepte.

Es geht hier nicht darum, jemanden die Schuld zuzuweisen, sondern vielmehr geht es darum, dafür zu sensibilisieren, dass das, was in unserer Gesellschaft schon fast als normal angesehen wird, eben nicht «normal» sein sollte, und dass Stressfolgen im Kindes- und Jugendalter nicht als Krankheit behandelt, sondern von der Ursache her betrachtet und dort echte Lösungen geschaffen werden. Kompetenzen über die neurobiologischen Zusammenhänge ermöglichen den erfahrenen Praktikern, echte Lösungen statt Medikamente zu erarbeiten.

Es geht darum, alles im Zusammenhang unseres Zeitgeistes und somit im Kontext unserer Lebensrealität zu sehen. Wollen wir im Dauerstress leben, der uns und unsere Kinder krank macht? Oder wollen wir ein selbstbestimmtes Leben, in dem wir der nachfolgenden Generation andere Wege als nur Medikamentenkonsum und Fremdbestimmung aufzeigen? Das geht nur, wenn wir lernen, die Verantwortung für unser Leben dauerhaft selber zu übernehmen und selber in der eigenen Balance handlungsfähig zu bleiben.

Fussnote

¹ Grundlage der Neuroimagination ist eine Kombination aus Körperübung und Atemtechnik, Hirnregionenaktivierung, Entspannungstraining, Gedanken- und Konzentrationsübung sowie lösungsorientierter Gesprächsführung. Weitere Informationen: www.neuroimagination.ch

In eigener Sache

Erfolgreiche Praxisbeispiele gesucht

Liebe Leserinnen und Leser
Helfen Sie uns dabei, Themen zu finden, hinzuschauen und ranzugehen.
Kennen Sie jemanden aus der Praxis, der oder die sich besonders engagiert oder ein innovatives Projekt auf die Beine gestellt hat? Fällt Ihnen ein Unternehmen ein, über das Sie in SozialAktuell gerne lesen würden? Oder möchten Sie selber einen Beitrag verfassen? *
Melden Sie sich bei uns.

*Bitte reichen Sie uns keine fertigen Texte ein. Skizzieren Sie grob den Inhalt und die Zielsetzung, damit wir eine Publikation prüfen können. Besten Dank für Ihr Verständnis.

Senden Sie uns Ihre Vorschläge an redaktion@sozialaktuell.ch