

Pausetaste

Kinder brauchen keinen Stress

Einleitung

Schon Kinder im Volksschulalter sind gestresst¹: Ihre Erziehungsberechtigten hetzen von einem Termin zum nächsten und haben keine Zeit für gemeinsames Spielen oder Plaudern, das ganze Wochenende ist mit Schulaufgaben verplant oder die Mitschüler/innen machen sich über die dicke Brille lustig. Hinzu kommen noch die ständig steigenden Leistungserwartungen - Frühförderung, Leistungsansporn und Karriereplanung des Nachwuchses stehen in vielen Familien hoch oben auf der Prioritätenliste.

Die vielfältigen Stressfaktoren, denen Kinder tagtäglich ausgesetzt sind, werden von Erwachsenen oft als gering eingeschätzt, weil eigene Leistungsmaßstäbe und Belastbarkeitsgrenzen auf die Kinder projiziert werden. Sätze wie „Da musst du dich eben zusammenreißen“ oder „Stell dich nicht so an“ sind schnell gesagt, der psychische Druck, der damit aufgebaut wird, kann dauerhaft die Selbsteinschätzung des Kindes negativ beeinflussen. Kinder müssen in der sich immer stärker beschleunigenden Erwachsenenwelt mitlaufen, sind durch teilweise ungefilterten Medienkonsum mit diffusen Zukunftsängsten, Horrorszenarien in Hinblick auf Umweltverschmutzung, wirtschaftlichen und politischen Entwicklungen konfrontiert. Sie müssen mit Licht- und Lärmverschmutzung genauso wie mit den Gefahren im Alltag wie z.B. starkem Straßenverkehr zu Recht kommen. Gleichzeitig birgt das Heranwachsen für die Kinder eine Vielzahl an sozialen und persönlichen Herausforderungen, wie sich in der Gruppe behaupten lernen, Freundschaften schließen, das eigene Ich gegenüber der Welt entdecken und verorten. Viele Erziehungsberechtigte fühlen sich außerdem genötigt, immer mehr zusätzliche Förderungsmöglichkeiten für ihre Kinder in Anspruch zu nehmen, um sie möglichst gut auf die „harte Realität“ vorzubereiten. Dabei wird aber vergessen, dass Kinder sowohl den Raum, als auch die Zeit für Freizeitaktivitäten ohne Leistungsbilanz, spielerisches und kreatives gemeinsames Tun oder einfach nur Faulenzen brauchen.

Die Katholische Jungschar zeigt sich hinsichtlich dieser Entwicklungen besorgt und möchte mit diesem Positionspapier klar gegen eine rein leistungsorientierte Erziehung und psychische wie physische Überforderung von Kindern auftreten.

Begriffsbestimmung²

„Stress“ bezeichnet ein bestimmtes Erregungsniveau des Körpers, das einerseits als positive Anpassungsleistung in Reaktion auf z.B. eine bedrohliche oder anstrengende Situation funktioniert, andererseits die negativen Auswirkungen einer als andauernd empfundenen

Belastung beschreibt. Dieser dauerhafte „angespannte“ Zustand führt zu unterschiedlichen psychischen wie physischen Reaktionen. Psychische Indikatoren wie Angst, Unruhe, Aggressivität, Erschöpfung, Lustlosigkeit oder physische Anzeichen wie Zittern, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Bauchschmerz etc. sind Symptome eines negativen Stresserlebens. In schweren Fällen kann Stress zu generellem Leistungsversagen, Depression und anderen schweren chronischen Erkrankungen führen. Der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen liegt vor allem darin, dass Kinder die Ursachen ihres negativen Empfindens aufgrund der fehlenden Distanz zu sich selbst nicht klar ausmachen können, weniger gut eine sogenannte Balance durch gezielte Entspannung selbst herbeiführen können und viel weniger Möglichkeit haben, sich einer Stressquelle zu entziehen, wie z.B. bei Konflikten in der Schule, ständigen Auseinandersetzungen oder finanziellen Schwierigkeiten der Eltern etc.

Wir wollen keinen Stress

Die Katholische Jungschar weist mit ihren Forderungen auf den akuten Diskussions- und Handlungsbedarf bei dieser Problematik hin und stellt sich dabei klar auf die Seite der Kinder.

Forderungen der Katholischen Jungschar Österreichs:

- Gesellschaftliches Umdenken in Bezug auf Leistungserwartungen. „Kind sein“ ist keine Übergangs- oder Vorbereitungsphase für die Arbeitswelt, sondern ein Lebensabschnitt mit eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen, die es zu respektieren und zu schützen gilt.
- Ernst-Nehmen der kindlichen Lebenswelt, mit allen Ängsten, Befürchtungen und Bedrohungen.
- Aufwertung der Spiel- und Freizeit von Kindern in quantitativer und qualitativer Hinsicht. Dafür müssen ausreichend kindgerechter Raum für Spiel- und Freizeitaktivitäten, genauso wie „entpädagogisierte“ Zonen zur Verfügung gestellt werden.
- Thematisieren von Stress schon in der Volksschule und Einüben von Entspannungstechniken mit den Kindern.
- Eingeschränktes, pädagogisch wertvolles Kinderprogramm im TV und im Radio. Das beinhaltet keine Werbeeinschaltungen, Altersempfehlungen für Sendungen, Sendezeitbeschränkungen.
- Medienethik sollte sich konkret auch mit kindlichen Bedürfnissen über bloße Schutzbestimmungen hinaus beschäftigen, wie zum Beispiel auch mit der Präsentation von Generationskonflikten (Aussichten auf den Arbeitsmarkt, Pensionen oder Umweltverschmutzung...) oder den Bildern von Kindheit, die entworfen werden (z.B. Schlagzeilen wie „Kinder sind zu dick“ rufen bestimmte Emotionen hervor).
- Ausbau von rechtlicher Vertretung, Anlauf- und Beschwerdestellen für Kinder, die Hilfe suchen - aus welchem Grund auch immer.
- Ausreichend kostenlose Therapieplätze für Kinder in emotionalen, psychischen und physischen Belastungssituationen.
- Vertrauenspersonen in allen Erziehungs- und Freizeiteinrichtungen, die sich nach den Bedürfnissen der Kinder richten und sich für ihre Anliegen voll einsetzen.
- Aufwertung und Ausbau der kirchlichen, pastoralen Arbeit mit Kindern - theoretisch und

praktisch - um ihnen spirituellen Ausgleich, Unterstützung und Entfaltung in ausreichendem Maß bieten zu können.

Kinder brauchen Unterstützung, einerseits in der Stress-Bewältigung von alltäglichen Anforderungen, andererseits im klaren Bekenntnis zum Schutz und Anerkennen ihrer Lebenswelt und ihren ganz eigenen Bedürfnissen. Erwachsene tragen die Verantwortung, die Lebensbedingungen für alle Menschen bestmöglich zu gestalten. Hierfür ist ein Perspektivenwechsel sowohl in der theoretischen, wissenschaftlichen Auseinandersetzung als auch in der praktischen Umsetzung ein erster Schritt zu einer kindgerechten, nachhaltigen Gesellschaft.

1 In einer in den 90er Jahren durchgeführten Studie in Deutschland wurden Schüler/innen im Alter von sieben bis 18 Jahren befragt, ob sie den Begriff Stress kennen und wie sie ihn erleben. 72 Prozent der Sieben- bis Elfjährigen gab an, dass sie Stress haben und dies als sehr belastend erfahren würden. (Vgl. Lohaus, Arnold: Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern. Hogrefe, Göttingen, 1990)

2 Vgl. Lohaus, Arnold (Hg.): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Springer Verlag, Heidelberg, 2007. S. 10 – 12.

Das Positionspapier der Katholischen Jungschar wurde am 15.05.2009 von der Bundesleitung beschlossen.