

# Umgang mit Stress und Belastung

Empfehlungen für Eltern aus schulpsychologischer Sicht



## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Wodurch entsteht Stress?</b>	<b>3</b>
<b>2. Körperliche Stressreaktionen</b>	<b>3</b>
<b>3. Momentane Ausnahmesituation als Auslöser von Stressreaktionen</b>	<b>5</b>
<b>4. Bewältigungsstrategien</b>	<b>6</b>
4.1 Grundlagen	6
4.2 Sozialer Rückzug	7
4.3 Pausen	8
4.4 Bewusste Wahrnehmung	8
4.5 Natur	10
4.6 Bewegung	10
4.7 Kreativität	10
4.8 Achtsamkeitsübung	11
4.9 BASIS-PH	11
<b>5. Hilfe</b>	<b>13</b>

## 1. Wodurch entsteht Stress?

Wissenschaftler haben zahlreiche Definitionen von Stress formuliert. Was sie alle vereint: Stress ist keine Ursache, sondern ein **Zustand**.

Dieser Zustand entsteht durch **körperliche und psychische Reaktionen auf Ereignisse in der Außenwelt**.

Die gute Nachricht ist also, dass es Faktoren in der Außenwelt gibt, durch deren Beseitigung Stress reduziert werden kann. Die schlechte Nachricht ist, dass die eigene innere Reaktion maßgeblich dazu beiträgt, was als Stressor oder was als hilfreiche Bewältigungsstrategie (Copingstrategie) empfunden wird.

Dementsprechend gibt es kein Generalrezept gegen Stress!

Dieses Dokument trägt Methoden zusammen, die vielen Menschen bei der Bewältigung von Belastung helfen. Wir als Erwachsene können Kinder und Jugendliche nur ermutigen und ein Umfeld von Vertrauen, Fehlerfreundlichkeit, offener Kommunikation und Zuwendung schaffen, um sie zu unterstützen.



*Es gibt kein Generalrezept gegen Stress, jedoch viele unterschiedliche, hilfreiche Methoden.*

## 2. Körperliche Stressreaktionen

Situationen, die als schwierig oder überfordernd wahrgenommen werden, können den Organismus in ein Stresserleben versetzen. Dieses **Überforderungserleben** entsteht im Alarmsystem unseres Gehirns (der Amygdala).

Es gibt Ereignisse, die bei nahezu allen Menschen eine solche Reaktion hervorrufen.

Bei den meisten Stressreaktionen sind es aber **individuelle Faktoren**, die das Stresserleben begünstigen. Dabei reagiert der Mensch ganz automatisch mit einer **allgemeinen Aktivierungsreaktion**. Diese Reaktion ist evolutionär angelegt und sollte in Urzeiten dazu dienen, den Körper sehr schnell auf eine Flucht oder einen Angriff vorzubereiten.

**Kurzfristig** hilft uns diese automatische Reaktion zur **schnellen Energiebereitstellung**.

Diese Energie und die damit verbundene Leistungssteigerung hat uns Menschen evolutionär das Überleben gesichert.

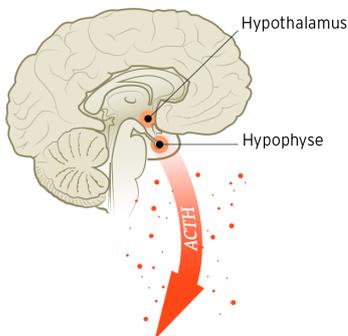
**Länger- oder langfristig** anhaltende Stressreaktionen schaden unserem Körper allerdings. Da in unserer heutigen Welt viele Menschen durch Reizüberflutung, Zeitdruck, Bewegungsmangel, Konkurrenzdruck, Konflikte, falsche oder zu energiereiche Ernährung etc. eine **chronische Stressreaktion** erleben, leidet unsere Gesellschaft an vielen stressassoziierten **Erkrankungen**. Dazu gehören Erkrankungen des Verdauungssystems, des Hormonsystems, Herz-Kreislauf-Systems, sowie psychische Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen.

# Blitzschnell bereit – für kurze Zeit

Körper und Geist brauchen ab und zu Stress, denn er sichert letztlich das Überleben. Hält er jedoch an, wirds ungesund.

## Die Stressreaktion

**1** Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten.

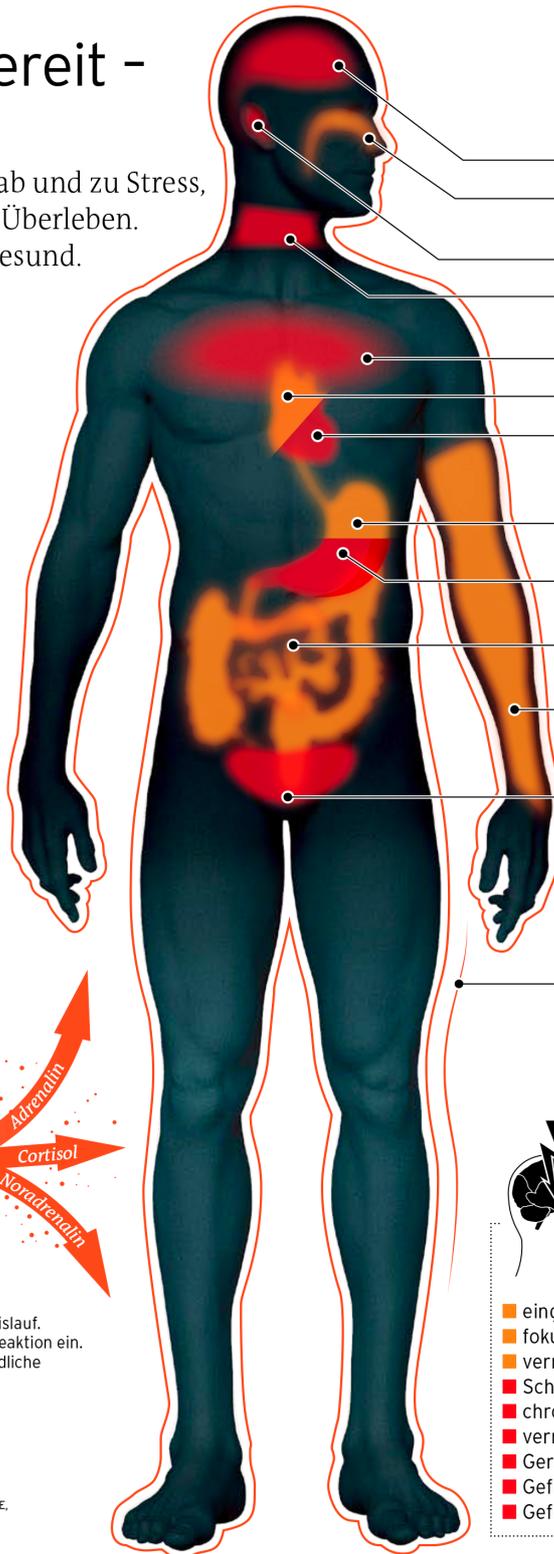


**2** Die Nebenniere wird angeregt, die wichtigsten Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.



**3** Die Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf. Kurzfristig setzt die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ein. Anhaltender Stress zeigt im Körper jedoch schädliche Reaktionen.

QUELLEN: ULRIKE EHLERT (UNIVERSITÄT ZÜRICH), LINDER BIOLOGIE, «DER MENSCHLICHE KÖRPER – NEUER BILDATLAS DER ANATOMIE» INFOGRAFIK: BEOBACHTER/REH/DR



### Körperliche Reaktionen

■ kurzfristig ■ langfristig

- chronische Kopfschmerzen
- schnellere und flachere Atmung
- Tinnitus
- verspannte Nackenmuskulatur
- Schmerzen in der Brust
- schnellerer Herzschlag
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Störungen
- verlangsamte Magenaktivität
- Verdauungsprobleme/Übersäuerung des Magens
- erhöhte Darmtätigkeit (Durchfall)
- stärker durchblutete, angespannte Muskulatur in Armen und Beinen
- beeinträchtigte Libido
- Schwitzen und Frösteln
- erhöhter Blutdruck
- stärker aktiviertes Immunsystem
- erhöhtes Risiko für Bluthochdruck
- erhöhtes Risiko für Diabetes
- geschwächtes Immunsystem

### Psychische Reaktionen

- eingeschränktes Denkvermögen
- fokussierte Wahrnehmung
- verringertes Schmerzempfinden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- verminderte Gedächtnisleistungen
- Gereiztheit/Nervosität/Unruhe
- Gefühl der Leere
- Gefühl der Überforderung



*Kurzfristig ist Stress leistungssteigernd, versuchen Sie jedoch den länger andauernden Stress, für Ihr Kind so gut es geht zu verringern. Das stärkt sein Immunsystem und ist förderlich für die Gesundheit.*

### 3. Momentane Ausnahmesituation als Auslöser von Stressreaktionen

Die derzeitige **Ausnahmesituation**, verbunden mit vielen Veränderungen, führt zu einer Atmosphäre von Unsicherheit, zum Verlust gewohnter Abläufe und zum Verlust wichtiger Ressourcen, wie dem sozialen Kontakt mit Gleichaltrigen. **Grundbedürfnisse**, wie das Bedürfnis nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Freiheit, Sinnhaftigkeit bleiben teilweise oder komplett **unbefriedigt**.

Zudem sind viele **Familien** nun den ganzen Tag miteinander konfrontiert. Die etablierten sozialen Freiräume, die korrigierend wirken können, sind eingeschränkt und erfordern eine familiäre Neuausrichtung und das Entwickeln neuer Räume und Abläufe. Dies kann mit **Konflikten** und gegensätzlichen Bedürfnisstrebungen einhergehen, die erst verhandelt werden müssen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Stresserleben in der jetzigen Zeit rapide ansteigen kann und möglicherweise **akute Belastungsreaktionen** erzeugt. Diese können wie folgt aussehen:



#### Psychische Ebene:

Anspannung, Nervosität, Agitiertheit, Hilflosigkeit, Unwohlsein, Angst, Depression, Lustlosigkeit, Gereiztheit und Rückzug



#### Körperliche Ebene:

Erschöpfung, Einschlafschwierigkeiten (ein- oder durchschlafen, Alpträume, übermäßige Müdigkeit), Appetitlosigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Konzentrationsprobleme

- Eine Schwächung des Immunsystems kann eine Folge von Stress sein.
- Je jünger ein Kind ist, desto mehr werden sich die Stressreaktionen auf der körperlichen Ebene zeigen.



*Beachten Sie: Je jünger ein Kind ist, desto mehr werden sich die Stressreaktionen auf der körperlichen Ebene zeigen.*

## 4. Bewältigungsstrategien

### 4.1. Bewältigungsstrategien - Grundlagen

Nicht alle Menschen gehen mit externen Stressfaktoren, wie z.B. Zeitdruck, Aufgabenvielfalt, veränderte Lebensumstände, Ängste oder Konflikte im sozialen Umfeld, auf die gleiche Weise um. Einige Menschen werden durch die gleichen Umstände stärker gestresst und psychisch beansprucht als andere.

Grund sind die unterschiedlichen **Bewältigungsstrategien** eines Menschen.

Ob äußere Umstände eine Stressreaktion auslösen hängt von unseren Gedanken, Beurteilungen und Bewertungen der Situation ab. Stress entsteht, wenn ein **Ungleichgewicht** besteht zwischen den **Anforderungen**, die an eine Person gestellt werden, und den persönlichen Möglichkeiten und **Ressourcen**, die zur Verfügung stehen, um die Anforderungen zu bewältigen.

Sieht ein Mensch genug Möglichkeiten eine Situation zu bewältigen, nimmt er/sie diese als Herausforderung an und geht mit den Umständen anhand seiner/ihrer Fähigkeiten und Routinen um.

Ist ein Mensch jedoch mit einer Situation konfrontiert, für die er/sie zu wenige oder keine Konzepte und Ideen hat, wie er/sie damit umgehen kann, führt dies zu einer Stressreaktion im Sinne einer wahrgenommenen **Bedrohung**.

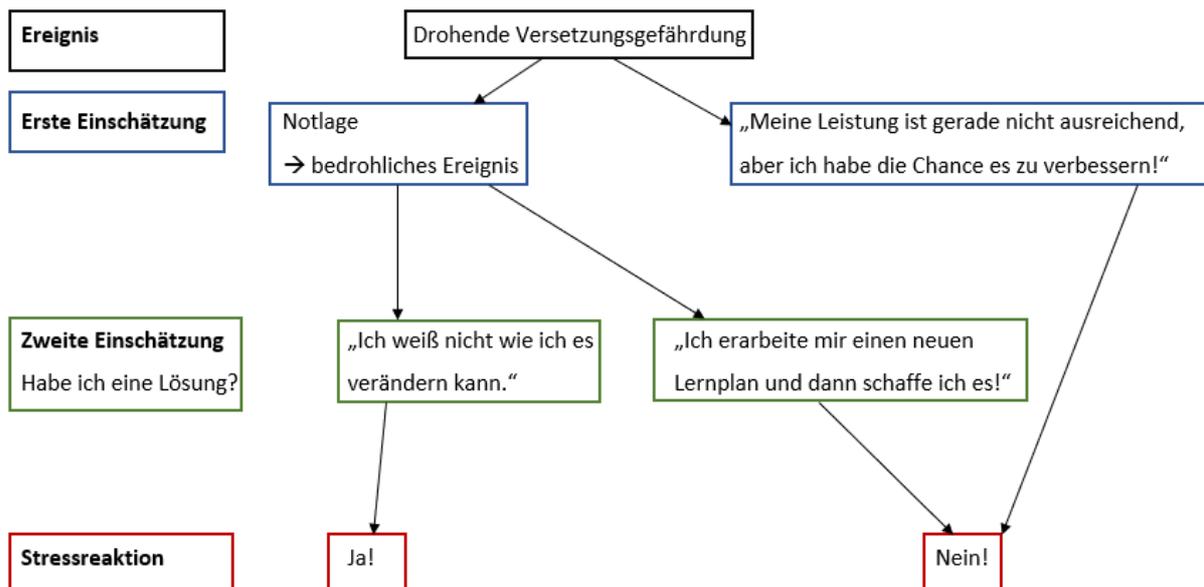
Dies kann aktuell bei vielen Kindern und Jugendlichen, sowie bei uns Erwachsenen der Fall sein, da wir mit neuen Umständen konfrontiert sind, für die wir noch keine Routinen und Erfahrungen in der Bewältigung haben.

Kinder verfügen nicht über die gleichen Bewältigungsstrategien wie Jugendliche und diese nicht wie Erwachsene.

Die gleiche Nachricht oder die gleiche Situation kann zu unterschiedlicher Bewertung führen und damit zu Unterschieden, ob eine Situation als bewältigbare Herausforderung oder als Bedrohung verbunden mit einer starken Stressreaktion angesehen wird.



*Wenn Sie es schaffen, die jetzige Situation als bewältigbare Herausforderung gemeinsam mit Ihrem Kind zu bewerten (und den Aspekt der Bedrohung nicht ausschließlich in den Vordergrund stellen), schaffen Sie es, den Stress für Ihr Kind zu reduzieren.*



Glücklicherweise hat der Körper nicht nur die Fähigkeit uns in den Alarmzustand zu versetzen, sondern auch die Fähigkeit sich zu **beruhigen**. Dazu nutzt der Mensch innere und äußere Ressourcen um die Alarmreaktion des Gehirns (Amygdala) zu beeinflussen und den Körper zu entspannen.

Die Qualität der individuellen Bewältigungsstrategien sollte allerdings kritisch geprüft werden. So fühlt sich Medienkonsum kurzfristig entspannend an, fördert aber weder auf körperlicher noch geistiger Ebene die Regeneration. Ähnlich verhält es sich mit Alkohol- oder Drogenkonsum.

Nachhaltig hilfreich sind dahingehend die folgenden Strategien (4.2. - 4.9.)

*Bieten Sie Ihrem Kind aktiv alternative Stress-Bewältigungsstrategien im Gegensatz zu Medien, Alkohol oder Drogen an.*



*Bieten Sie Ihrem Kind aktiv alternative Stress-Bewältigungsstrategien im Gegensatz zu Medien, Alkohol oder Drogen an.*

## 4.2. Bewältigungsstrategien – Sozialer Rückhalt

Als genereller Schutzfaktor wirkt ein guter sozialer Rückhalt in **Familie** und im **Freundeskreis**. Soziale Kontakte sollten dementsprechend unbedingt über soziale Medien oder Telefon (z.B. mit festen Zeiten) weiter gepflegt werden.

Ideen für Familien-Aktionen:

- Gesellschaftsspiele spielen (z.B. einen Kartenspiel-Wettbewerb ausrufen)
- innerhalb der Familie Wettbewerbe über einen Tag durchführen: z.B. wer macht den lustigsten Schnappschuss, wer zählt die meisten Vögel vor dem Fenster, wer macht die meisten Liegestützen ...)
- Vorlesen oder zusammen ein Hörbuch hören
- zusammen malen oder basteln (z.B. mit Materialien, die man beim Spaziergang gesammelt hat)



- Eine Legostadt bauen
- Ein 1000er Puzzle puzzeln
- Pflanzen säen
- Rückzugsräume schaffen (Raum und Zeit für sich alleine zu sein, sowohl für die Erwachsenen als auch die Kinder)
- Gemeinsam kochen, backen...



*Einer der wichtigsten Schutzfaktoren liegt in der Familie und Freunden begründet. Nutzen Sie die Zeit im positiven Sinne für gemeinsame Erlebnisse und Zusammenkünfte in der Familie.*

### 4.3. Bewältigungsstrategien – Pausen

Erholungsphasen können mit entspannenden Aktivitäten und Bewegung wirkungsvoll gestaltet werden. Pausen und Mini-Pausen sind wichtig für die mentale und körperliche **Auffrischung**.

Ideen für Mini-Pausen:

- auf einem Bein stehen – auf die Zehenspitzen stellen – dann die Augen schließen
- Jonglieren
- zwei Tennisbälle gerade nach oben werfen und mit überkreuzten Händen fangen
- zwei Bälle gleichzeitig oder abwechselnd prellen
- Gegenstand hochwerfen – hinter dem Körper fangen / nach einer halben oder ganzen Drehung fangen
- Ball (oder Federmäppchen) mit dem Fuß jonglieren
- Kopfstand, Rad schlagen, rückwärts balancieren
- klassische Überkreuzbewegungen aus der Kinesiologie
- Tanzfiguren lernen
- Wahrnehmungsspiele (Kim-Spiele)
- Nüsse snacken
- Durchlüften



*Sorgen Sie immer wieder für Pausen und Erholungsinseln.*

### 4.4. Bewältigungsstrategien – Bewusste Wahrnehmung

Ein sehr effektiver Notknopf für das Alarmsystem im Gehirn ist das bewusste Wahrnehmen der **fünf Sinneskanäle**.

Die Sinnes-Informationen werden in "konkurrierenden" Gehirnbereich verarbeitet und hemmen automatisch das Alarmsystem, was zwangsläufig zu einer Reduktion des Stresserlebens führt.



**Sehen:** Betrachten eines Sonnenuntergangs, von schönen Bildern oder Fotos, Wahrnehmungsspiele (Kim-Spiele), das Zimmer schön gestalten, an einen beruhigenden Ort in der Natur gehen



**Hören:** Naturgeräusche anhören, Lieblingsmusik hören, Wahrnehmungsspiele (Kim-Spiele)



**Riechen:** An der Lieblingscreme/Parfum riechen, Blume riechen, Duftkerze/Räucherstäbchen, Kuchen backen, lüften, Wahrnehmungsspiele (Kim-Spiele)



**Schmecken:** Lieblingsgetränk machen (wie Tee oder Kakao), etwas Leckeres kochen, Dunkel-Dinner mit verbundenen Augen



**Fühlen:** Tiere streicheln, sich massieren lassen, ein beruhigendes Bad nehmen, sich einölen, die Haare gründlich bürsten, eine vertraute Person umarmen, Wahrnehmungsspiele (Kim-Spiele)

Damit die Wirkung eintritt, muss der Sinneskanal sehr bewusst und achtsam benutzt werden. Dazu ist es wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen und genau zu scannen, was im Körper passiert. Zum Beispiel eine Blume anzuschauen, welche Farben hat sie, wie ist sie genau geformt, wie riecht sie, wie fühlt sie sich an, erinnert sie mich an etwas?



*Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Kind, um die Sinne zu schärfen: wie sieht z.B. diese bestimmte Blume aus, welche Farben hat sie, wie ist sie genau geformt, wie riecht sie, wie fühlt sie sich an, erinnert sie mich an etwas?*

#### 4.5. Bewältigungsstrategien – Natur

Zusätzlich haben die **Natur** und das direkte **Sonnenlicht** (auch wenn die Sonne nicht scheint) einen starken Einfluss auf die körperliche und psychische **Gesundheit**. Im Wald reduziert sich nachweislich der Herzschlag um ca. 30%, der Blutdruck sinkt, das Immunsystem wird gestärkt (ca. 50% mehr Abwehrzellen sind im Blut), Stresshormone im Blut werden reduziert (vor allem Cortisol) und das Nervensystem beruhigt sich. Das hängt unter anderem mit den sogenannten **Terpenen** zusammen. Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe, die von Bäumen und Pflanzen in die Luft abgegeben werden. Die Duftstoffe nutzen Pflanzen, um untereinander zu kommunizieren. Gleichzeitig stärken sie das menschliche **Immunsystem**, indem sich die Zahl der menschlichen Abwehrzellen erhöht und mikrobiologisch auf unseren Körper wirkt. Das **“Waldbaden”** (Shirin Yoku) hat sich in Japan sogar zum festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert und zählt dort als Therapieform, die von Ärzten verschrieben werden kann (\* Quelle siehe Fußnote). Wenn der Wald nicht direkt um die Ecke ist, bietet sich aber auch die **Bepflanzung** auf dem Balkon oder dem Fensterbrett an.



\*Quellen: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12199-009-0086-9>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350606001466>



*Nutzen Sie gemeinsam die freie Zeit in der Natur, die Sonne und pflanzen Sie etwas.*

#### 4.6. Bewältigungsstrategien – Bewegung

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des menschlichen Körpers und trägt maßgeblich zur körperlichen und psychischen **Gesundheit** bei. Bewegung hat nicht nur einen starken positiven Effekt auf das Immunsystem, auch das Herz-Kreislauf-System, die Konzentration von Sauerstoff im Blut, die Nährstoffversorgung des gesamten Körpers ist davon betroffen. Zusätzlich reduziert Bewegung das Level von Stresshormonen im Blut und wirkt harmonisierend auf den Körper und alle Stoffwechselforgänge. Wir empfehlen deshalb unbedingt Bewegungsphasen fest in den Tagesablauf einzubauen. Die WHO empfiehlt, dass Kinder sich eine Stunde pro Tag bewegen sollen!



Wenn Ihnen die Kreativität für den Anfang fehlt, gibt es derzeit zahlreiche Online-Kurse und kostenlose Videos.



*Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Bewegung hat.*

#### 4.7. Bewältigungsstrategien – Kreativität

Wie oben beschrieben ist die Stressreaktion an erster Stelle eine emotionale Alarmreaktion des Gehirns. Alle Formen des **emotionalen Ausdrucks** helfen dabei, diese Alarmreaktion zu reduzieren.

Dazu gehören u.a.:

- Musizieren
- Basteln
- Malen (Mandalas, Malen nach Zahlen, freies Zeichnen)
- Tanzen
- Singen
- handwerkliche Betätigungen
- Fotografieren
- Dichten, Texten



*Fördern Sie Kreatives bei Ihrem Kind.*

## 4.8. Bewältigungsstrategien – Achtsamkeitsübung

Achtsamkeit ist die Fähigkeit **bewusst wahrzunehmen**, wie Körper und Geist auf die Außenwelt reagiert. Es ist eine Praxis, die ursprünglich aus dem Buddhismus stammt, aber inzwischen in der westlichen Welt ein fester Begriff geworden ist. Normalerweise bewegen wir uns im Autopiloten durch den Tag und machen viele Dinge unbewusst. Achtsamkeit ist eine Schulung der Wahrnehmung, die uns befähigt, **Distanz** zwischen Ereignissen und einer vermeintlich automatischen Reaktion zu erzeugen. Dies kann dazu führen, dass wir Handlungsoptionen sehen, die uns vorher verschlossen waren. Das Grundelement der Achtsamkeit ist die **Beobachtung** einer **Situation** von der **Interpretation** zu trennen.

Übungen können sein:

- Glücksmomente des Tages notieren
- Phantasiereisen
- Atemübungen
- Reise durch den Körper (Bodyscan)
- Meditation zum Beispiel durch Apps
- Entspannungsübungen, wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training
- Wahrnehmungsübungen (Kim-Spiele)



*Entdecken Sie gemeinsam die Welt mit achtsamer Wahrnehmung neu.*

## 4.9. Bewältigungsstrategien – BASIC-PH

Übergreifend gibt es ein Modell, was allgemeine Bewältigungsstrategien bei Stress zusammenfasst, das sich „BASIC PH“ nennt.

Üblicherweise bevorzugen Personen eine Methode oder eine bestimmte Kombination von Methoden in Stresssituationen. Jede Person hat einen ganz eigenen, sozusagen einzigartigen Stil der Bewältigung, der sich aus diesen „Elementen“ zusammensetzt (Community Stress Prevention Centre, Kiryat Shmonah, 1999).

**Belief:** Werte und Überzeugungen



- Vertrauen / Verlassen auf Überzeugung und Werte
- Glauben an einen Sinn, Gefühle von Hoffnung, Erleben von Bedeutsamkeit
- Religion, Philosophie, Spiritualität

**Affect:** Emotionen



- Mitteilung und Ausdruck von Emotionen in direkter oder indirekter Form (incl. Kontrollieren von Emotionen) sowie das Teilen von Emotionen
- Weinen, Lachen, Wütend sein
- Nonverbaler Ausdruck von Gefühlen, z.B. über Schreiben oder Zeichnen

**Social:** Sozialer Bereich



- Rückhalt durch Gruppenzugehörigkeit (Familie, Arbeitskollegium, Freundeskreis)
- Wahrnehmung einer sozialen Rolle oder Aufgabe innerhalb eines Systems (Familie, Klasse, Schule)

**Imagination:** Phantasie, Vorstellung, Kreativität



- Phantasie
  - Kunst, Musik, Kreativität
  - Rollenspiele
- Humor

**Cognition:** Kognitionen, Gedanken, Wahrnehmungen



- Informationen sammeln, Fakten einholen
- Alternativen prüfen, Logik, Planen, Lernen
- Selbststeuerung z.B. durch Pläne & Regeln
- Selbstinstruktionen

**Physical:** Körperlichkeit



- Körperliche Bewegung, Arbeit, Spiele -> Spannungsableitung auf körperliche Art
  - Sport
  - Arbeiten
- Essen
- Entspannung, Schlafen, Meditation



Gehen Sie gemeinsam strukturiert vor, welche Copingstrategien für Ihr Kind die passenden sein könnten und unterstützen Sie diese Aktivitäten.

## 5. Hilfe

Abschließend lässt sich festhalten, dass die vorangegangenen Ideen als Inspiration und Ermutigung dienen sollen, einen Alltag zu gestalten, der die psychische und körperliche Gesundheit der gesamten Familie fördert. Natürlich gibt es Überforderungssituationen in denen dies nicht ausreicht und Hilfe notwendig ist.



### **Schulpsychologisches Unterstützungsangebot:**

Wenn Sie Fragen haben oder sich beraten lassen möchten, können Sie sich gerne an die zuständigen Schulpsychologen wenden.

Telefonische Beratungsmöglichkeiten bestehen zusätzlich unter der Telefonnummer 06142 – 5500 404 von Montag bis Donnerstag von 8:30-15:30 Uhr und Freitag von 8:30 – 12:00 Uhr.

In extremen Stresssituationen reichen eventuell die vorgeschlagenen Maßnahmen nicht aus. Suchen Sie dann bitte weitere Unterstützungsangebote auf.

Im Zweifel kontaktieren Sie die Vitos Klinik. Deren **Notfalltelefon** in **Kelkheim** und **Riedstadt** ist rund um die Uhr besetzt (06158 1830).



*Holen Sie sich Unterstützung und Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen!*