

## Kinder im Stress

Holger Domsch  
Arnold Lohaus  
Mirko Fridrici

# Kinder im Stress

Wie Eltern Kinder stärken und begleiten

**2., vollständig überarbeitete Auflage**

Mit 9 Abbildungen und 7 Tabellen

Holger Domsch  
Münster, Deutschland

Mirko Fridrici  
Minden, Deutschland

Arnold Lohaus  
Bielefeld, Deutschland

ISBN 978-3-662-47718-2      ISBN 978-3-662-47719-9 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-662-47719-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage erschienen unter Lohaus/Domsch/Fridrici, Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2007, 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © SerrNovik/Getty Images/iStockphoto  
Zeichnungen: © Uta Theiling, Mainz; © dgvt-Verlag, Tübingen

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
([www.springer.com](http://www.springer.com))

## Vorwort

---

Stress gehört zur Lebenswelt von Menschen – und dies seit Tausenden von Jahren. Trafen unsere frühen Vorfahren auf eine Raubkatze, einen Bären oder ein anderes gefährliches Tier, erlebten sie Stress, und die natürliche und für diese Situation durchaus sinnvolle Reaktion des Körpers wurde in Gang gesetzt. Der moderne Bär sieht heute anders aus: Möglicherweise ist es ein anstrengender, hektischer Arbeitstag, ein Termin, vor dem man Bedenken hat, oder auch das Warten im Stau und die damit verbundenen Verzögerungen. Auch Kinder erleben Stress, und auch ihre modernen Raubkatzen sehen bunt und vielfältig aus: Sie erleben Konflikte im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause, haben Sorgen bezüglich ihrer schulischen Leistung oder sind sich unsicher, wie sie sich in einer bestimmten Situation verhalten sollen. Ziel kann es nicht sein, Kinder vor allem Stress zu bewahren. Erst durch die Gelegenheit, sich mit diesen modernen Tieren auseinanderzusetzen, werden sie lernen, wie man angemessen mit ihnen umgeht, welche sie meiden möchten oder bei welchen sie sich Hilfe suchen. Es kann die Aufgabe von Erwachsenen sein, zu große Raubkatzen von dem Kind fernzuhalten, das Kind im Umgang mit einigen Bären zu unterstützen und mit anderen vielleicht für einen guten Ausgleich zu sorgen. Und natürlich gibt es nicht nur Stress, den wir als negativ und unangenehm erleben. Stress kann auch eine wohltuende Herausforderung darstellen, wenn wir beispielsweise das Gefühl haben, die Situation gut bewältigen zu können.

Mit einigen dieser Facetten beschäftigt sich dieses Buch. Im ersten Teil wird Stress genauer unter die Lupe genommen. Wie entsteht Stress? Was stresst Kinder, und welche Konsequenzen können sich aus dem Erleben von Stress ergeben? Im zweiten Teil des Buches liegt der Fokus auf der Frage, wie Eltern ihre Kinder beim Aufbau eines Bewältigungspotenzials unterstützen können. Hier werden konkrete Maßnahmen vorgestellt, die Kindern nahegebracht werden können. Dies fängt bei einer angemessenen Ernährung und ausreichendem Schlaf an, weil dadurch grundlegende Voraussetzungen geschaffen werden, um mit stressauslösenden Situationen besser zurechtzukommen. Es folgt die Darstellung von Entspannungsübungen, Maßnahmen zum Belastungsausgleich oder zum Umgang mit Lernstress. Schließlich stellen wir unterschiedliche Aspekte zur Begleitung von Kindern vor, die sich sowohl in wissenschaftlichen Untersuchungen als auch in der alltäglichen Beratungsarbeit als hilfreich erwiesen haben. Dazu gehört ebenfalls ein kurzer Blick auf das Thema Elternstress. Denn manchmal ist es notwendig, Aufschaukelungsprozesse zwischen gestressten Kindern und gestressten Eltern zu reflektieren und zu verhindern.

Grundsätzlich ist das Buch so gestaltet, dass die einzelnen Teile aufeinander aufbauen. Sie können jedoch auch unabhängig voneinander gelesen werden. Für Leser, die auch an den Grundlagen interessiert sind, sind sicherlich die ersten Abschnitte besonders bedeutsam. Wer jedoch erfahren möchte, welche konkreten Hilfen und praktischen Ratschläge es für bestimmte Belastungssituationen gibt, sollte die Abschnitte im zweiten Teil des Buches lesen. Dabei sollte dem Leser bewusst sein, dass sich nicht alle Maßnahmen auf jedes Kind

übertragen lassen. Vielmehr ist jeweils die besondere Situation des einzelnen Kindes, des Elternteils oder auch der ganzen Familie zu beachten; was geeignet und was weniger geeignet ist, muss vor diesem Hintergrund individuell entschieden werden. Insofern ist das Buch als ein „Steinbruch“ zu betrachten, aus dem man je nach Situation den einen oder anderen (Bau-)Stein als geeignet auswählen kann.

Wir hoffen, dass wir mit dem Buch einen breiten Überblick über Hintergründe und Unterstützungsmöglichkeiten zum Thema Stress und Stressbewältigung im Kindesalter liefern konnten. Wir möchten gleichzeitig die Gelegenheit nutzen, allen zu danken, die zum Zustandekommen dieses Buches beigetragen haben. Besonders hervorheben möchten wir die Unterstützung bei der grafischen Gestaltung durch Uta Theiling. Wir danken weiterhin den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke und Gisa Windhüfel (Lektorat).

Wir wünschen allen Kindern, aber auch ihren Eltern eine gute Stressbewältigung.

**Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici**  
Bielefeld, im Juli 2015

# Die Autoren

---

**Dr. Holger Domsch,**

Dipl.-Psych., stellv. Leiter der schulpsychologischen Beratungsstelle der Stadt Münster.

**Prof. Dr. Arnold Lohaus,**

Professor für Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie, Universität Bielefeld.

**Dipl.-Psych. Mirko Fridrici,**

Leiter der regionalen Schulberatungsstelle für den Kreis Minden-Lübbecke.

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Hintergrundinformationen zu Stress im Kindesalter

<b>1</b>	<b>Stress unter der Lupe</b> .....	3
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
1.1	Alarmreaktion Stress .....	4
1.2	Die positive Seite der Medaille .....	5
1.3	Streichelkatze oder Säbelzahniger? – Auf die Bewertung kommt es an .....	7
1.4	Vom Gleichgewicht zwischen Anforderung und Bewältigung: Die Stresswaage .....	9
1.5	Stress aus der Sicht von Kindern .....	13
<b>2</b>	<b>Was Kinder stresst</b> .....	15
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
2.1	Kritische Lebensereignisse .....	17
2.2	Entwicklungsprobleme .....	18
2.3	Alltäglicher Stress .....	18
2.3.1	Familie .....	19
2.3.2	Schule .....	22
2.3.3	Freunde .....	27
2.3.4	Freizeit .....	30
2.4	Das Zusammenwirken mehrerer Stressoren .....	31
<b>3</b>	<b>Stresswirkungen</b> .....	35
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
3.1	Physische Ebene .....	36
3.2	Psychische Ebene .....	38
3.3	Das Erkennen von Stresswirkungen .....	42

## II Unterstützungsmöglichkeiten bei Stress

<b>4</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Kinder tun können</b> .....	47
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
4.1	Ernährung .....	48
4.1.1	Koffein .....	48
4.1.2	Zucker .....	49
4.1.3	Gesunde Ernährung .....	50

4.2	<b>Schlaf</b> .....	52
4.2.1	Der normale Schlafzyklus .....	52
4.2.2	Schlafdefizite .....	52
4.2.3	Ein- und Durchschlafhilfen .....	54
4.2.4	Besondere Ein- und Durchschlafprobleme .....	56
4.3	<b>Entspannungsübungen</b> .....	60
4.3.1	Atemübungen .....	60
4.3.2	Fantasiereisen und autogenes Training .....	64
4.3.3	Affirmationen .....	69
4.3.4	Musik .....	70
4.3.5	Abschließende Bemerkungen .....	71
4.4	<b>Energie tanken und Ausgleich schaffen</b> .....	72
4.4.1	Sport .....	72
4.4.2	Hobbys .....	73
4.4.3	Freunde .....	74
4.5	<b>Die Macht der Gedanken</b> .....	76
4.6	<b>Zeitplanung</b> .....	83
4.7	<b>Lernstress begegnen</b> .....	84
4.8	<b>Anti-Stress-Trainingsprogramme</b> .....	88
<b>5</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können</b> .....	91
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
5.1	<b>Die Eigenständigkeit fördern</b> .....	93
5.1.1	Kleinigkeiten, die Kleine groß machen .....	94
5.1.2	Versteckte Botschaften .....	95
5.1.3	Problemlösen und Entscheidungsfindung fördern .....	95
5.2	<b>Die einfachste Methode der Welt: Lob</b> .....	100
5.3	<b>Empathie zeigen</b> .....	104
5.4	<b>Gespräche führen</b> .....	106
5.4.1	Zuhören .....	107
5.4.2	Gesprächszeiträume .....	108
5.4.3	Türöffner und Türschließer .....	109
5.4.4	Ich-Botschaften .....	112
5.4.5	Eine angemessene Portion Humor .....	113
5.5	<b>Rituale und Strukturen</b> .....	114
5.6	<b>Erziehungsstile</b> .....	116
5.6.1	Autoritativ erziehende Eltern .....	116
5.6.2	Autoritär erziehende Eltern .....	118
5.6.3	Verwöhnende und nachgiebige Eltern .....	119
5.6.4	Vernachlässigende Eltern .....	119
5.6.5	Wechselwirkungen zwischen Eltern und Kindern .....	119
5.7	<b>Modellernen</b> .....	120



5.8	<b>Elternstress reduzieren</b> .....	122
5.8.1	Elternstress: Zur Befundlage .....	124
5.8.2	Hilfen gegen Elternstress .....	125
<b>6</b>	<b>Entspannungsgeschichten für Kinder</b> .....	131
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
6.1	<b>Reisen mit der Zeitmaschine</b> .....	132
6.2	<b>Eine Reise ins Mittelalter</b> .....	132
6.3	<b>Die Schatzsuche – Teil 1: Das Piratenboot</b> .....	135
6.4	<b>Die Schatzsuche – Teil 2: Die Entdeckung der Insel</b> .....	137
6.5	<b>Die Schatzsuche – Teil 3: Die Höhle</b> .....	140
	<b>Serviceteil</b> .....	143
	Literatur .....	144
	Stichwortverzeichnis .....	146