

# WEG MIT DEM STRESS

Schulbauchweh und Stresskopfschmerz lernen manche Kinder schon ganz früh kennen. Dass es kinderleicht sein kann, Stress in den Griff zu bekommen, zeigen spezielle Kurse, die es schon für Grundschüler gibt.



»Mathearbeiten«, stöhnt Lea auf die Frage, was sie am meisten stresst. Sie geht in die dritte Klasse einer Offenbacher Grundschule. Sieben kleine Köpfe nicken. »Mein kleiner Bruder«, sagt Paul und verdreht die Augen. »Der macht echt Stress.« In Form kleiner Kärtchen legt jeder seinen Stress in die linke, rote Waagschale einer gemalten Balkenwaage. Jedes Kind kommt an die Reihe. Die Waage neigt sich immer weiter, der Zeiger steht auf »Stress«.

## Schule stresst am meisten

Schule und Klassenarbeiten stehen auf der Hitliste der Stressfaktoren mit Abstand auf Platz eins, erklärt Nikolina Salvaggio, die den Kurs mit den Grundschulern leitet. Eltern und Geschwister könnten den Stress noch erheblich verstärken. Zum Beispiel wenn morgens schon Hektik herrscht, damit alle rechtzeitig zur Schule oder zur Arbeit kommen. Deshalb nehmen die Kinder ohne ihre Eltern an Salvaggios Schnupperkurs »Anti-Stress-Training für Kinder« teil. »Entspannungsübungen sind nur ein Teil des Kurses«, erklärt die junge Frau. »Der andere besteht aus verhaltenstherapeutischen Maßnahmen.« Einfacher gesagt: Stress erkennen, abbauen und vermeiden.

»Manche Kinder haben einen Terminplan wie ein Vorstandschef.«

Damit sich der Zeiger in Richtung »Mir geht es gut« bewegt, kommt jetzt die rechte, grüne Waagschale dran. »Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, geht es mir gut«, erzählt Lea. »Wenn ich Fußball spiele«, meint Paul, »aber ohne meinen kleinen Bruder.« Je mehr sich auf der linken Waagschale befindet, umso mehr muss auch in die rechte, erklärt Salvaggio. Manchen fällt es schwer, spontan etwas zu nennen, das ihnen an diesem Tag schönes passiert ist. Meist helfen ihnen die Ideen der anderen auf die Sprünge.

## Kinderleicht ohne Stress

Einfache Übungen können helfen, Stresskopfschmerz und Schulbauchweh abzubauen. Sie sind in kleine Geschichten eingebaut, mit denen sich zum Beispiel die progressive Muskelentspannung nach Jacobson leicht erlernen lässt. Im Liegen spannen die Kinder bestimmte Muskeln an und lockern sie wieder. In Gedanken machen sie sich ganz dünn und ziehen den Bauch ein, um sich durch einen schmalen Spalt in einem Zaun zu zwängen. Auf der anderen Seite angekommen, lösen sie die Spannung und atmen auf. Manche Kinder profitieren auch von Produkten aus der Apotheke, etwa in Form von homöopathischen Präparaten.

Natürlich reicht es nicht, ein paar Stunden Entspannung zu buchen, um nie wieder Stress zu haben. Deshalb gibt es auch Hausaufgaben. Die sehen im Gegensatz zu denen aus der Schule locker aus: ein Wohlbefinden-Fragebogen, kleine Übungen gegen Stress oder Gedankenreisen zum Anhören auf CD. Auch ein weniger vollgestopftes Programm kann dazu beitragen, einen Stress zu vermeiden. »Manche Kinder haben einen Terminplan wie ein Vorstandschef«, weiß Salvaggio. Für sie wünscht sie sich vor allem eines: viel mehr Zeit zum Faulenzen und Träumen. •

Apothekerin Maria Pues

## INFORMATIONEN

**Das Anti-Stress-Training für Kinder ist ein Programm für 6- bis 13-Jährige und wird von Nikolina Salvaggio im Rhein-Main-Gebiet angeboten.**

Weitere Informationen zum Anti-Stress-Training für Kinder gibt es bei:

fitflow Stressmanagement,  
Nikolina Salvaggio,  
Friedrichstraße 13, 63065 Offenbach,  
Tel.: 069 48 44 09-20, Fax: 069 48 44 09-22

### Bleib locker

Ein bundesweit angebotenes Programm für Acht- bis Zehnjährige. Informationen gibt es bei der Techniker Krankenkasse.