

# Wenn es im Bauch grummelt

Kinder sind im Stress. So sehr, dass der Magen schmerzt. Da hilft nur entspannen.

Von Ira Schaible (dpa)

**Offenbach** ■ Valentina zerdrückt eine Zitrone in ihrer Hand und lässt sie dann plötzlich fallen. Die Neunjährige liegt auf einer Matte im Offenbacher „Gewächshaus“ und folgt mit geschlossenen Augen den Anweisungen ihrer Trainerin Nikolina Salvaggio zur progressiven Muskelentspannung. Die Technik, bei der mit Hilfe von Bildern wie der Zitrone verschiedene Muskeln erst angespannt und dann entspannt werden, ist Teil eines Anti-Stress-Trainings für Kinder. An vier Abenden sollen Valentina und sieben andere Kinder lernen, Stress zu erkennen und abzubauen.

Alle der Viert- bis Sechstklässler, die bei dem Schnuppertraining in Offenbach dabei sind, haben Erfahrungen mit Stress. Wie sich das anfühlt? „Das ist belastend“, sagt die elfjährige Leandra. „Klassenarbeiten sind immer Stress“, sagt sie. „Bei mir sind es auch die Arbeiten“, sagt der gleichaltrige Fabio. „Und Panik ist Stress.“ Valentina antwortet auf Salvaggios Frage, was für sie Stress ist: „Wenn man mor-



Anti-Stress-Training für Kinder in Offenbach. Stressauslöser ist oft Leistungsdruck.

Foto: dpa

gens in die Schule muss und dann doch länger braucht.“ Bemerkbar mache sich das bei Fabio mit Kopfschmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Valentina berichtet von „unangenehmen Bauchkrämpfen“, und Hannah sagt: „Ich fang dann an zu schwitzen.“ Als Auslöser nennen die Kinder die Schule, Zeitdruck und Streit.

61 Prozent der Eltern von sechs- bis 14-Jährigen sagten in einer Studie im Auftrag der Deutschen Angestellten Krankenkasse, ihr Kind habe schon einmal unter Schulstress gelitten. Für die beste Gegenstrategie hielten die Väter und Mütter Bewegung. Im LBS-Kinderbarometer 2009, dass das Wohlbefinden von Jun-

gen und Mädchen in Deutschland untersucht, heißt es: „45 Prozent der Kinder reagieren entweder mit Bauch- oder Kopfschmerzen auf Druck.“ Dabei haben Mädchen deutlich häufiger Kopf- oder Bauchschmerzen bei Stress als Jungen. Die Mädchen sind auch in Salvaggios Kurs in der Mehrzahl.

„Die schulischen Ansprüche sind wahnsinnig gestiegen“, meint Sabine Meissner, Initiatorin des Veranstaltungskonzepts „Gewächshaus“ und Mutter einer Viertklässlerin, die auch an dem Training teilnimmt. „Sie müssen überall gut sein. Die Talente der Kinder spielen nicht mehr so eine Rolle wie früher.“ Fabios Mutter, die selbst Kinder-

Yoga-Lehrerin ist, ergänzt: „Schule macht sehr viel Druck.“ Viele Kinder seien aber auch deshalb übermüdet und gestresst, weil sie jeden Nachmittag einen anderen Termin hätten. „Kinder sollen auch mal faulenzen.“ Trainerin Salvaggio ergänzt: „Eltern können dem Stress auch entgegenwirken, in dem sie nicht so viel Druck machen, und auch mal eine drei als gute Note loben.“

Die Wirtschafts-Juristin, Meditations- und Bewegungstrainerin will den Kindern aber nicht nur Entspannungstechniken zeigen, sondern sie auch lehren, „Stress selbst zu erkennen und sich zu helfen“. Zu ihrem Konzept gehören auch Übungen zur positiven

Bestätigung: Wenn die Kinder auf etwas stolz sein können, eine Angst überwunden oder etwas Schönes erlebt haben, klatschen die anderen.

Entspannung, Aktivität und Gespräche: Diese drei Elemente seien in solchen Kursen wichtig, sagt Michaela Hombrecher von der Techniker Krankenkasse (TK) in Hamburg. Die TK hat zusammen mit dem Bielefelder Entwicklungspsychologen Prof. Arnold Lohaus präventive Anti-Stress-Kurse für Grundschulkin- der erarbeitet und bietet unter dem Titel „Bleib locker“ 150 davon im Jahr in Deutschland an.

Valentina, Fabio, Leandra und die anderen fünf Mädchen üben unterdessen spielerisch Stressabbau: Sie schreiben Stress- und Spannungsfaktoren auf Kärtchen und legen diese in eine Waage. Wenn das Gleichgewicht zu sehr ins Wanken gerät, weil die rote Schale mit den Stressoren zu schwer wird, legen die Kinder in der Grünen nach. „Wenn ich eine CD einlege und mich immer noch unwohl fühle, merke ich, dass ich was machen muss“, erläutert Salvaggio die Idee. Was das außer Musik hören, Lesen, Rumlümmeln, Toben, draußen Rumtollen oder Rad fahren noch so sein könnte? „Das Positive an der Sache sehen“, schlägt Leandra vor. Und Valentina erzählt, wie sie sich vor einem Diktat beruhigt: „Tief ein- und ausatmen und dann eine umgefallene Acht malen.“