

Stress lass' nach! Jugend im Krisen-Modus

Kinder und Jugendliche im Dauerstress – was macht das mit ihnen? Eine Veranstaltung für Eltern klärt auf.

Von Katja Dartsch

Braunschweig. Corona, Klimawandel, Krieg in Europa: Sorglos können Kindheit und Jugend kaum sein, wenn man in einer solchen Krisen-Gemengelage aufwächst. In der Tat zeigen Studien, dass viele Mädchen und Jungen unter großem Stress stehen: Ängste plagten sie, manche haben mit Depressionen oder Essstörungen zu kämpfen. Experten warnen vor psychischen Auffälligkeiten.

Der Stadelternrat und der Braunschweiger Präventionsrat haben vor diesem Hintergrund die Veranstaltung „Stress: Erklärungen, Auswirkungen und Lösungen“ für den morgigen Dienstag mit Hirnforscher Martin Korte organisiert. Die Veranstaltung (siehe unten) ist der Auftakt der Kampagne „Just go!“ des Präventionsrats. „Just go!“ hat das Ziel, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, sich gesund zu ernähren, sich zu bewegen und psychisch wie seelisch die Balance zu bewahren.

Im Vorfeld der Veranstaltung führte unsere Redaktion ein Doppelinterview mit Neurologe Martin Korte und dem Vorsitzenden des Stadelternrats, Gerald Kühn.

Erwachsene tun gerne so, als wären Kindheit und Jugend unbeschwert und sorgenfrei. Kennen Kinder und Jugendliche Stress überhaupt?

Kühn: Stress mit Klausuren, Stress mit den Eltern, Stress mit Mitschülern – das Thema ist allgegenwärtig, auch in Verbindung mit Corona und dem weltpolitischen Geschehen. Das hören wir immer wieder in Elterngesprächen.

Korte: Natürlich haben Kinder und Jugendliche Stress – so wie jedes andere Säugetier auch in jeder Lebensphase. Stress ist erstmal auch nichts Schlechtes: Das Hirn stellt fest, dass wir in einer bestimmten Situation mehr Energie brauchen. Ob nun ein Löwe uns fressen will, oder ob wir eine Antilope sehen und jagen wollen – wir brauchen diese Energie. Bei sozialem Stress oder bei Prüfungsstress werden die gleichen Stress-Achsen im Gehirn aktiviert. Wenn die Stressbelastung aber zu lange andauert, wenn der Stress chronisch wird, dann kann er negative Auswirkungen auf das Gehirn und auf den Körper haben sowie auf unser Wohlbefinden.

Negativer Stress, der zu Angstsymptomen bis hin zu Depressionen führen kann, ist bei Kindern viel weiter verbreitet, als man angenommen hat und wird häufig von Eltern übersehen. Es gibt eine DRK-Studie aus dem Jahr 2017, also aus der Zeit vor Corona, in der 43 Prozent der Schüler und Schülerinnen über Stress-Symptome klagten: Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Schlafstörungen, Angststörungen. Die Schwierigkeit: Je jünger Kinder sind, desto schlechter können sie formulieren, wo der Schuh drückt.

Was waren denn die Ursachen für den Stress – vor Corona?

Korte: Das hat viele Komponenten: zum einen die Leistungsanforderungen in der Schule, die Leistungsanforderungen zu Hause und auch die Tatsache, dass viele Kinder ihre Tage komplett fremdverplant verbringen. Hinzu kommt mangelnde Bewegung.

Bewegung sorgt im doppelten Sinne für Stressabbau. Zum einen werden durch Bewegung Stresshormone abgebaut, das Gehirn wird also entlastet. Zum anderen bewegen sich Kinder in der Regel zusammen mit anderen Kindern – die wenigsten



Bewegung ist wichtig, auch um Stress abzubauen – am besten in Gesellschaft. Doch in der Corona-Pandemie fielen viele Bewegungsangebote aus.

FOTO: CARSTEN KOALL / PICTURE ALLIANCE/DPA



„Stress mit Klausuren, mit den Eltern, mit Mitschülern – das Thema ist allgegenwärtig.“

Gerald Kühn (54), Vorsitzender des Stadelternrats Braunschweig

Kinder gehen ja allein joggen oder walken. Und es gibt nichts, was uns mehr Sicherheit gibt, als mit Gleichaltrigen etwas zu unternehmen.

Nun hat die Pandemie aber über lange Zeit den Kontakt von Kindern und Jugendlichen mit Gleichaltrigen verhindert...

Korte: Genau. Die Stresskomponente hat mit Corona auch deutlich zugenommen. Erstens: die Angst vor dem Virus und die Angst, Familienangehörige anzustecken. Kinder spüren auch die Verunsicherung der Eltern, das macht ihnen ebenfalls Angst. Zweitens: der permanente Bewegungsmangel im Lockdown. Kein Schulsport, kein Vereinssport, kein Spielen mit Freunden.

All' das hat die Stressbelastung der Schüler und Schülerinnen stark erhöht und zu einer Zunahme von massiven psychosomatischen Beschwerden, zu depressiven Symptomen und Angsterkrankungen geführt. Der COPSYS-Studie zufolge hat fast jedes dritte Kind zumindest zeitweise unter psychischen Auffälligkeiten gelitten. Ich möchte keine Panik schüren, deshalb sei gesagt: Kinder sind extrem widerstandsfähig. Sie können sich auch erholen – aber das tun sie nicht von selber.

Muss man nicht unterscheiden zwischen der Situation von Kindern und von Jugendlichen in der



„Kinder und Jugendliche gehörten in der Pandemie zu den ‚eingesperrtesten‘ Gruppen von allen.“

Professor Martin Korte (57), Neurologe an der TU Braunschweig

Pandemie?

Korte: Auf jeden Fall. Tatsächlich haben die Jugendlichen insgesamt stärker gelitten als die jüngeren Kinder. Ein Teil der Pubertät besteht darin, mit Gleichaltrigen außerhalb des familiären Kontextes etwas zu unternehmen – das ist ein ganz entscheidender Entwicklungsschritt in einer Phase, in der der Stirnlappen im Gehirn komplett neu zusammengesetzt wird. Die riesige Baustelle dort entwickelt sich in der Interaktion mit anderen Jugendlichen, auch in Loslösung von der Familie. Das war in der Pandemie lange nicht möglich.

Kleinere Kinder im Kita- und Grundschulalter sind noch viel stärker familienorientiert. Sie haben einen Großteil dessen, was sie für ihre Entwicklung brauchen, auch in der Pandemie bekommen. Da waren eher die Eltern die Leidtragenden aufgrund der Doppelbelastung mit Betreuung und Beruf.

Kühn: Man muss berücksichtigen, dass zwei Jahre ein extrem langer Zeitraum für Kinder und Jugendliche ist. Wenn Jugendliche in der Pubertät diese Zeit komplett anders verbringen müssen als es eigentlich der Fall sein würde, ist das ein Drama. Man nimmt ihnen einen Teil ihrer Jugend.

Wie wirkt sich das aus?

Korte: Eine Konsequenz ist, dass die heutigen Jugendlichen größte

gig kümmern, denn die Wartezeiten sind oft lang.

Ein Warnzeichen ist beispielsweise, wenn die Kinder nicht raus wollen, wenn sie zu Hause bleiben wollen. Sie müssen raus, zurück in die Sportvereine, sich mit Freunden treffen. Sich wieder in die Augen schauen – das geht ja auch vielen Erwachsenen so. Lange haben wir Kontakte zu anderen Menschen vermieden, sind auf Abstand geblieben und dadurch zu kleinen Soziospathen geworden. Das müssen wir uns alle wieder abgewöhnen.

Kühn: Für Kinder und Jugendliche muss es entsprechende Angebote und Anreize geben. Deshalb begrüßen wir die Kampagne „Just go!“ vom Präventionsrat sehr, weil sie gesunde Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit fördert.

Kann es denn auch sein, dass Heranwachsende gestärkt aus dieser Vielzahl an Krisen – Krieg, Klimawandel, Corona – hervorgehen, dass sie am Ende flexibler oder belastbarer sind? Gibt es also auch positive Effekte?

Korte: Ich sehe die nicht.

Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihre Kinder zu entlasten?

Korte: Wichtig ist, dass Kinder mit ihren Eltern lernen müssen, überhaupt darüber zu reden. Man muss wissen, was Stress ist und wie man den beschreibt. Selbst Jugendlichen ist nicht immer klar, was mit ihnen los ist. Sie müssen zudem Handlungsmöglichkeiten haben, müssen wissen: Was kann man gegen Ängste tun, gegen Probleme in der Schule oder daheim. Wichtig ist auch, dass sie mit Freunden, mit Onkel, Großmutter oder anderen Vertrauten über ihre Sorgen reden können – manchmal werden ja auch Eltern als Stressoren empfunden. Dann müssen gerade Eltern es aushalten, dass Dinge auch mal ohne sie besprochen werden.

Kühn: Vielen Eltern ist sehr wichtig, dass ihre Kinder einen möglichst hohen Schulabschluss machen, am liebsten das Abitur. Es gibt aber gute Alternativen – der Fachkräftemangel ist groß, und auch das Handwerk braucht gute Leute. Auch da kann man Druck rausnehmen.

Corona ist noch nicht vorbei, auch wenn es sich momentan so anfühlt. Was sollten wir mit Blick auf die nächste Welle tun?

Korte: Kinder, Jugendliche und Pflegebedürftige waren die „eingesperrtesten“ Gruppen von allen. Während etwa in Irland und vielen anderen Ländern die Arbeitnehmer zu Hause bleiben mussten, waren es in Deutschland die Kinder. Es muss dafür gesorgt werden, dass sie nicht noch einmal die Hauptleidtragenden sind. Wir müssen das Impfen voranbringen, und wir müssen langfristig denken. Das würde den Schülern und Schülerinnen am meisten helfen.

Beratungsangebote und „Just go!“

■ **„Stress: Erklärungen, Auswirkungen und Lösungen“**, Vortrag von Professor Martin Korte, einem der renommiertesten Hirnforscher Deutschlands und Kolumnist unserer Zeitung: Dienstag, 17. Mai, 19 Uhr, im Saal des Deutschen Kinderschutzbundes, Hinter der Magnikirche 6A. Veranstalter ist der Stadelternrat in Kooperation mit dem Braunschweiger Präventionsrat im Rahmen der Kampagne „Just go! gemeinsam gesund

erleben“. Mehr unter www.just-go.info

■ **Beratungsangebote** gibt es mehrere in Braunschweig, darunter die Erziehungsberatung für Eltern sowie die Jugendberatung bib am Domplatz (www.b-e-j.de) Ansprechpartner für Jugendliche ist auch mondoX (www.mondo-x.de). Mehr dazu und zu weiteren Angeboten unter www.braunschweig-hilft.de