

Bleib Locker – Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter

Vorstellung des Gruppenkonzeptes von Klein-Heßling und Lohaus

1. Was ist Stress?

Lange Zeit war die Stressforschung ausschließlich auf Erwachsene beschränkt. Erst seit einigen Jahren werden Stressprozesse und ihre Auswirkungen auch bei Kindern untersucht. Es hat sich gezeigt, dass bereits im Grundschulalter ein großer Teil der Schüler angibt, Stress zu erleben. Es werden drei Arten von Stressoren unterschieden, die in der Kindheit von Bedeutung sein können:

- kritische Lebensereignisse (wie schwere Erkrankungen, Scheidung der Eltern, Tod eines Elternteils)
- normative Stressoren (wie Schuleintritt, Pubertät)
- alltägliche Anforderungen und Probleme (wie z.B. hohe Leistungserwartungen, Streit mit Mitschülern, Mobbing).

Die Auswirkungen von Stress zeigen sich sowohl in physischen Symptomen - wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafproblemen, Übelkeit - als auch in psychischen Symptomen wie Ängsten, Aggressionen oder Erschöpfungszuständen.

Dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus liegt die Annahme zugrunde, dass Stress nicht ausschließlich aus äußeren Reizen und seiner Intensität wie z.B. Leistungsdruck, Lärm oder Hitze resultiert, sondern auch davon abhängt, wie Umweltereignisse wahrgenommen und bewertet werden und welche Bewältigungsstrategien die betreffende Person zur Verfügung hat.

Beim Umgang mit Stress werden Strategien mit instrumenteller bzw. problemlösender Funktion und solche mit palliativer bzw. emotionsregulierender Funktion unterschieden. Mit instrumentellen Strategien sind konkrete Einflussnahmen auf das Umfeld - wie z.B. Änderung der Zeitplanung oder wenn Kinder ihre Eltern um Unterstützung bitten - oder Beeinflussung der eigenen Person - wie Veränderung der eigenen Ansprüche, Ziele oder Gewohnheiten – gemeint. Palliative also lindernde Strategien wiederum dienen der

Reduktion oder der Kontrolle der körperlichen und emotionalen Stressreaktion. Beispiele dafür sind die klassische Entspannungsübung, sich ablenken, ausruhen oder auch sich abreagieren. Effektive Stressbewältigung, so die Autoren, ist dadurch gekennzeichnet, dass auf unterschiedliche situative Anforderungen flexibel reagiert werden kann.

2. Vorstellung des Trainingskonzeptes

Bleib Locker – das Stresspräventionstraining von Johannes Klein-Heßling und Arnold Lohaus ist ein ausgearbeitetes Trainingsmanual für Kinder im Grundschulalter (3. und 4. Klassen). Das Training ist für Gruppengrößen von 8 bis maximal 12 Kindern konzipiert. Es umfasst 8 Doppelstunden (90 Minuten), die im wöchentlichen Abstand stattfinden sollen. Neben den 8 Gruppensitzungen sind 2 Elternabende vorgesehen, um auch die Eltern unterstützend mit einzubeziehen.

Hinsichtlich der Gruppenzusammensetzung ist es wünschenswert, dass die Kinder vom Alter her nicht zu weit auseinander liegen. Des Weiteren sollten die Kinder durch die Gruppensituation nicht zu stark belastet werden. Die Autoren betonen, dass Stressbewältigungstraining keine Therapie ersetzt. Für hyperaktive oder auch extrem ängstliche Kinder sei das Training nicht das passende Angebot.

Das Trainingsprogramm besteht aus 4 Bausteinen und verfolgt entsprechend 4 Ziele:

1. Kennenlernen eines Stressmodells
2. Wahrnehmung eigener Stressreaktionen
3. Erkennen von Stresssituationen
4. Einsatz von Bewältigungsstrategien

Zu 1.) Das Stressmodell wird anschaulich kindgerecht über eine Stresswaage erläutert. Hierzu kann man entweder eine richtige Waage benutzen oder eine Person nehmen, die mit ausgebreiteten Armen und jeweils einer Tasche bestückt eine Waage darstellt. Beispieltext aus dem Manual: „Alles, was mit Stress zu tun hat, hängt nämlich so zusammen wie bei einer Waage: Es gibt bestimmte Erlebnisse oder Ereignisse, bei denen man Stress hat. Dafür ist die linke Waagschale da. Auf der anderen Seite gibt es aber auch eine Reihe von Dingen, die man machen kann, um weniger Stress zu haben. Dafür ist die rechte Waagschale da.“ (S. 39f) Im Vorhinein wird mit den Kindern erarbeitet, was sie kennen, das Stress macht und was dagegen hilft. Die Übungsleiter schreiben auf Zuruf die Ideen der

Kinder auf eine Karteikarte. Jetzt werden die Kinder gebeten, diese Karteikarten jeweils je nachdem in die rechte bzw. linke Waagschale (Tasche) zu werfen. Die menschliche Waage reagiert entsprechend mit einem Ausschlag zur einen oder anderen Seite. Den Kindern macht es in der Regel sehr viel Spaß, diese menschliche Waage ins Lot zu bringen.

Zu 2.) Wichtig ist es, dass die Kinder Stress erkennen, also eigene Körperreaktionen identifizieren können, um das Geschehen einordnen und entsprechend darauf reagieren zu können. Eine Übung dazu im Manual ist z.B., dass die Kinder aufgefordert werden, anhand einer Körperumrisszeichnung von einem Kind die Körperstellen einzuzeichnen, an welchen sie Stress empfinden. Beispieltext: „Wir haben gerade herausgefunden, welche Gefühle man haben kann, wenn man Stress hat oder wenn man sich gut fühlt. Um etwas gegen Stress zu machen, ist es ganz wichtig, dass man auch merkt, dass man Stress hat. Deshalb dürft ihr nun in dieses Bild von einem Kind einzeichnen, an welchen Körperstellen man Stress merken kann.....“ (S. 47)

Zu 3.) Um den Kindern dabei zu helfen, spielerisch Stresssituationen zu erkennen, wird an die Kinder ein kurzer Fragebogen in Form eines Steckbriefes ausgeteilt. Beispieltext: „Wir haben beim letzten Mal besprochen, woran man merkt, dass man Stress hat oder dass man sich gut fühlt und zufrieden ist. Heute werden wir herausfinden, wann man Stress erleben kann und was das für Erlebnisse sind, bei denen man Stress hat. Damit ihr solche Stresserlebnisse leichter entdecken könnt, habe ich diesen Steckbrief mitgebracht..... Ein Steckbrief wird geschrieben, wenn man einen Übeltäter sucht Der Übeltäter, den wir suchen, heißt „Stress“ (S. 50)

Zu 4.) Der Hauptteil des Trainingsmanuals bezieht sich auf den Einsatz und das Erlernen von Bewältigungsstrategien. Das sind vor allem:

- sich über eigenes Stresserleben mitzuteilen, sich an die Eltern oder Lehrer zu wenden
- Entspannung/Ruhepausen
- Spielen/Spaß haben/sich ablenken
- kognitive Strategien

Bezogen auf diesen Bereich wird den Kindern z.B. die progressive Muskelentspannung nach Jacobson vorgestellt und mit ihnen eingeübt. In Rollenspielen werden stresserzeugende Situationen durchgespielt oder anhand von vorgefertigten Comics werden die Kinder dazu angeregt, Bewältigungsstrategien zu erfinden.

Da Spaß und Spiel ja auch Teil einer (palliativen) Bewältigungsstrategie sind, gehören zum Programm natürlich auch viele Bewegungsspiele, die für Spaß und eine gute Gruppendynamik sorgen sollen.

3. Abschließende Betrachtungen

Wir haben das Training zweimal in den Räumen einer Grundschule mit jeweils 8 Kindern durchgeführt. Da das Trainingsprogramm im Rahmen der Nachmittagsbetreuung lief, hatten wir uns entschlossen, den Eltern keinen zusätzlichen zeitlichen Stress zu bereiten und ihnen deshalb alle relevanten Informationen zum Kurs über einen Elternbrief zukommen lassen. Vorteilhafter ist aber in jedem Fall, die Eltern der teilnehmenden Kinder zumindest über einen Elternabend persönlich kennenzulernen, um die Mitarbeit und Rückmelde-möglichkeiten und damit auch die Nachhaltigkeit zu erhöhen.

Natürlich profitieren am meisten die Kinder von dem Kurs, die sich das Angebot bewusst ausgesucht haben. Gleichwohl verhilft das Programm allen Kindern zu einer größeren Sensibilität für das Stressgeschehen um sie herum und ihren Umgang damit. Durch die Kontinuität von immerhin 8 Gruppennachmittagen und den starken Spiel- und Spaßanteil bewerten letztlich alle Kinder das Training mit einer hohen Zufriedenheit. Für eine abschließende Bewertung sei noch einmal betont, dass das Programm als psychoedukatives Angebot verstanden werden muss und im Einzelnen eine Beratung oder Therapie nicht ersetzt.