

**Studie:** Gute Freunde und Kontakt zu Eltern helfen

## Gestresste Grundschüler

**MÁLAGA.** Vor allem ihr Aussehen, häufiges Alleinsein, großer Druck in der Schule und fehlende Freizeit stressen Kinder. Die Folgen reichten von Schlaf- und Essstörungen über Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu Leistungsabfall, Verhaltensauffälligkeiten, Angstzuständen und Depressionen, ergab eine Studie der Universität Málaga in Spanien. Allerdings gebe es auch Faktoren, die Kinder vor Stress schützen: Dazu zählten ein ausreichender Kontakt zu den Eltern, gute Freunde, Erfolg in der Schule und Charaktereigenschaften wie innere Stärke, Humor und die Fähigkeit, Probleme zu lösen.

Die Forscher um María Victoria Trianes Torres untersuchten 1000 Grundschulkindern und entwickelten dabei 25 häufige Stresssituationen. Dabei definierten sie Stress als eine Situation, in der ein Kind vor einer Aufgabe steht, die es mit seinen Ressourcen nicht mehr lösen kann.

### Druck durch schlechte Noten

Der wichtigste Stressauslöser sei die Sorge um das körperliche Erscheinungsbild: Sie könne bereits im Alter von vier Jahren beginnen und sei während der Pubertät auf dem Höhepunkt, so die Forscher. Für übergewichtige Kinder bedeute es zum Beispiel Stress, wenn ihr Umfeld sie immer wieder auffordert, keine Süßigkeiten zu essen.

Druck infolge schlechter Schulnoten setze Kinder ebenfalls unter Stress. Gleiches gelte für fehlende Freizeit, weil die Kinder den Nachmittag mit Sport, Musik oder Sprachen verplant haben. Stress entstehe aber auch in der Familie – etwa, wenn beide Elternteile arbeiten und die Kinder oft alleine sind. Und schließlich stressen es Kinder, wenn sie das Haus schon sehr früh morgens verlassen müssen. *tmm*



Viele Kinder könnten mehr Entspannung gebrauchen. BILD: DPA



Vielen Kindern bleibt kaum mehr Zeit zu freiem Spiel. Stattdessen lernen sie Schach, Englisch, gehen in die Musik- und die Kunstschule und treiben Sport. BILD: DPA

**Lernen:** Viernheimer Psychologin Christina Adler-Schäfer warnt im Interview vor überzogener Förderung

## „Kinder brauchen Zeit für sich“

Von unserem Redaktionsmitglied **Madeleine Bierlein**

**MANNHEIM/VIERNHEIM.** Eltern sollten wieder mehr auf ihre Intuition hören und ihre Kinder nicht durch zahlreiche Kurse und Förderangebote unter Druck setzen, rät die Viernheimer Kinderpsychologin Christina Adler-Schäfer.

*Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Was ist dran an diesem Spruch?*

**Christina Adler-Schäfer:** Er gilt für mich nur eingeschränkt, denn schließlich ist der Mensch auf lebenslanges Lernen ausgerichtet. Sicher, wenn das Kind ein Klaviervirtuose werden soll oder eine Fremdsprache akzentfrei lernen soll, dann ist es sinnvoll, früh damit zu beginnen. Stellt sich nur die Frage, ob es nicht reicht, wenn ein Kind ein Instrument später lernt und damit zufrieden ist.

*Babyschwimmen, Instrumentenkarussell, Schach, Englisch. Viele Eltern scheinen dem Förderwahn verfallen zu sein. Warum?*

**Adler-Schäfer:** Ich glaube, es gibt dafür zwei Gründe. Seit Pisa werden Kinder häufiger getestet, untersucht, normiert und verglichen. Schon Vierjährige müssen einen Sprachtest im Kindergarten absolvieren. Klar, dass dabei Auffälligkeiten entdeckt

werden. Entwicklungen verlaufen nun mal nicht linear. Es gibt Höhen und auch vermeintliche Rückschritte. Das ist ganz normal.

*Und der zweite Grund?*

**Adler-Schäfer:** Wir alle haben das Gefühl, in einer immer komplizierteren Welt zu leben. Dazu kommen wirtschaftliche Ängste. Eltern wollen ihren Kindern das Bestmögliche mitgeben, damit sie in dieser Welt bestehen können.



*Helfen die vielen Kurse dabei?*

**Adler-Schäfer:** Förderung allein kann das sicher nicht leisten. Ganz wichtig sind auch die Bindungsfähigkeit und die Persönlichkeitsentwicklung. Die lässt sich nicht durch Kurse beschleunigen oder steuern.

*Können Eltern nichts tun, damit sich ihr Kind optimal entwickelt?*

**Adler-Schäfer:** Doch, natürlich. Es ist wichtig, dem Kind gegenüber achtsam zu sein. Natürlich sollte man auch Angebote machen, aber dabei auf die Interessen des Kindes achten. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass man selbst allein am besten wisse, was dem Sohn oder der Tochter gut tut. Das Kind führt auch den Erwachsenen.

*Wie lernen Mädchen und Jungen am besten?*

**Adler-Schäfer:** Das geschieht ganz von selbst. Kinder wollen lernen, wenn man sie lässt. Sie suchen sich zum für sie passenden Zeitpunkt die passenden Lernbedingungen. Wenn man seine Kinder achtsam beobachtet, wird das deutlich. Nichts wird zufällig gespielt. Sie suchen sich genau das aus, was sie zu diesem Entwicklungszeitpunkt erfahren und begreifen wollen. Alles hat seinen Sinn.

*Was können Eltern konkret machen, um solche Lernbedingungen zu schaffen?*

**Adler-Schäfer:** Bietet man einem Kind ausreichend Gelegenheit, sich zu bewegen, zu spielen und seinem Bedürfnis nach Sozialkontakten und Ruhe zu folgen, haben Eltern bereits eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung gelegt.

*Müssen Eltern dafür auch an sich arbeiten?*

**Adler-Schäfer:** Sie sollten vor allem wieder zu sich selbst finden, mehr Spontaneität mitbringen und ihrer Intuition folgen. Es gehört viel Mut, Vertrauen und Übung dazu, seinem Kind die Zeit einzuräumen, die es für seine Entwicklung braucht.

*Können zu viele Kurse auch Schaden anrichten?*

**Christina Adler-Schäfer**

Christina Adler-Schäfer, Jahrgang 1965, ist **Diplom-Psychologin** und Kinder- und Jugendpsychologin.



Sie arbeitet seit 1995 in eigener Praxis in **Viernheim**.

Zusammen mit Dagmar Kopnarski, Diplom-Psychologin und freischaffende Künstlerin, hat sie das Bilderbuch **„Vom kleinen Spatz, der nicht fliegen wollte“** (Robert Schäfer Verlag) geschrieben. Es ist für Kinder ab 4 Jahren und kostet 19,90 Euro.

Darin findet sich auch die **Broschüre für Eltern und Erzieher:** „Entwicklungsschritte richtig begleiten“.

**Adler-Schäfer:** Durchaus. Ich erlebe in meiner Praxis zunehmend, dass Kinder keine Zeit mehr zum Spielen haben. Es gibt auch psychosomatische Konsequenzen. Kopfschmerzen etwa haben enorm zugenommen, selbst Kindergartenkinder leiden schon darunter, weil sie unter starkem Druck stehen. Schüler entwickeln mitunter ein negatives Selbstkonzept, fühlen sich als Versager. Kinder dürfen heute immer weniger Kind sein, was sehr traurig ist.

### TIPP-ZETTEL

#### Großeltern mit 52 Jahren

**NÜRNBERG.** Vom ersten Enkelkind erfahren Großeltern im Schnitt mit 52 Jahren. 45,6 Prozent der Omas und Opas erleben die Geburt im Alter zwischen 50 und 60, ergab eine repräsentative Umfrage der GfK Marktforschung Nürnberg. 36 Prozent sind zwischen 40 und 50, wenn die eigenen Kinder den ersten Nachwuchs bekommen. *tmm*

#### ERZIEHUNGSTIPP

##### Regeln für Patchwork-Familien

Ruft ein Kind: „Du hast mir nichts zu sagen, du bist nicht mein Vater“, sollten Stiefeltern sofort reagieren. Wichtig sei zum einen, deutlich zu machen, dass es stimmt: Sie sind nicht die leiblichen Eltern und wollen auch nicht die Rolle übernehmen. Der abwesende Elternteil bleibt der Papa. Stiefeltern sollten aber auch sagen: „Wir sind eine neue Lebensgemeinschaft“, rät Karin Jacob von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) in Fürth. Damit das Zusammenleben funktioniert, brauche es auch Regeln. *tmm*

#### Vorsicht beim Wickeln

**BONN.** Auf dem Wickeltisch gehört mindestens eine Hand immer an das Kind. Trotzdem kann es passieren, dass sich das Baby innerhalb von Sekunden aus den Händen windet und herunterfällt, warnt die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder in Bonn. Eine hundertprozentige Sicherheit hätten Eltern nur, wenn sie keinen Tisch benutzen, sondern auf einer Decke am Boden wickeln. *tmm*

#### Besorgte Schwangere

**BERLIN/HAMBURG.** Knapp jede vierte Frau fürchtet die Veränderungen, die mit einer Schwangerschaft einhergehen. 62 Prozent haben Angst um ihre Figur, 58 Prozent macht die Doppelbelastung durch Schwangerschaft und Beruf Sorgen, ergab eine repräsentative Umfrage des Forsa-Institutes in Berlin. Vor Stress und Schlafstörungen haben 41 Prozent Angst, 33 Prozent sorgen sich um ihre Partnerschaft. *tmm*

#### Einschlafen fällt schwer

**FÜRTH.** Einschlafprobleme sind bei Dreijährigen normal. Die Kinder finden schlechte Ruhe, weil ihnen die aufregenden Erlebnisse des Tages durch den Kopf gehen oder sie sich auf den nächsten Tag freuen, erklärt Andreas Engel von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) in Fürth. Andere Kinder verlieren sich in Fantasien oder haben Ängste, etwa vor Dunkelheit. Und wieder andere denken, sie verpassen etwas vom Familienleben. *tmm*

## FRÜHSTÜCKSBÖRSE

www.morgenweb.de

gerät, Marke Hammer 1100E gut n für 50,- Euro abzugeben

Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP 90 für nur 20,- Euro, Telefon

Anzug m. weißem Gürtel, Gr. 160, is erhalten, Euro 18,-, Telefon

blade-Inlineskates für Jugendliche, iverstellbar v. 36-40, top Zust. f. 35,-, vk. Telefon

ng-Stöcke-Set, NEU, höhenverstell- 2-140 cm), 673 kg, inkl. Taschen, für lefon

aste, Gr. 158/164, dunkelblau, Euro r. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, sehr gut n. Telefon

r, Oxygen XC1.1 L, Gr. 38, Bulltze 76 mm/80A, 25,- Euro, Telefon

anzug, 2-teilig, 5 mm Neopren, chwartz, g. 50/52, nwtg. 50,-

aste, Gr. 158/164, dunkelblau, Euro r. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, sehr gut n. Telefon

raimer, (Fahrrad) mit Computeran- für Zeit, Strecke und Kalorien, sehr Zustand, 50,- Euro, Telefon

ngkugeln, zwei, Marke Roto-Star mit alterung 15,- Euro; telefon

gerät, Marke Hammer 1100E gut n für 50,- Euro abzugeben

Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP 90 für nur 20,- Euro, Telefon



Ferrari-Tretauto, ein Muss für alle Ferrari-Fans

**Bildanzeigen mit MORGENCARD nur € 5,-**

Heimtrainer, (Fahrrad) mit Com- zeige für Zeit, Strecke und Kalorien, guter Zustand, 50,- Euro, Telefon

Bowlingkugeln, zwei, Marke Roto-Star mit Kugelhalterung 15,- Euro; telefon

Ruderggerät, Marke Hammer 1100E gut erhalten für 50,- Euro abzugeben

Nike Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP 90 für nur 20,- Euro, Telefon

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

## Die große private Frühstücksbörse.

Jetzt noch mehr Vorteile mit der MORGENCARD:

Anzeigen online buchen und sparen:

- 4 Zeilen € 5,-
- je zwei weitere Zeilen nur € 2,-
- Bildanzeige nur € 5,- zusätzlich

Online-Buchung

www.morgenweb.de/anzeigen



**MORGENCARD-Vorteil:** Bis zu 3 online aufgegebene Anzeigen pro Woche kostenlos (4 Zeilen)!

