

SE bei Kindern

Die Bedeutung von Stress bei Kindern und Jugendlichen in einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge

Aufgrund neuester Stress- und Gehirnforschung ist davon auszugehen, dass Stress einer der bedeutendsten Faktoren bei der Entstehung von physischen oder psychischen Beschwerden, der Neigung zu Drogenkonsum oder Gewaltbereitschaft sowie Lernstörungen ist.

Dabei können ungünstige familiäre Entwicklungsbedingungen eine ebenso fundamentale Rolle spielen wie die Überreizung durch die moderne Mediengesellschaft, steigende Anforderungen unseres Leistungssystems, Umwelteinflüsse, negative Zukunftsperspektiven oder das Erleben von Gewalt.

In der Summe führen diese Gegebenheiten dazu, dass heute ein hoher Prozentsatz der Kinder und Jugendlichen mit einem konstanten Übererregungsniveau im autonomen Nervensystem konfrontiert ist. Gleichzeitig fehlen oft adäquate Möglichkeiten, dieses Stressniveau auf ein nicht schädigendes Maß zu reduzieren. Familiäre sowie pädagogische und therapeutische Strukturen sind meist überfordert bzw. zu überlastet, um mit entsprechenden Stresssymptomen umzugehen.

Das angesprochene Übererregungsniveau im menschlichen Nervensystem kann mittel- und langfristig zu sekundären (posttraumatischen) Stress-Symptomen auf verschiedenen Ebenen führen. So können auf körperlicher Ebene Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Schmerzen, organische Veränderungen bis hin zu manifesten Krankheiten sowie eine allgemeine Schwächung des Immunsystems auftreten. Auf psychischer Ebene sind u.a. zu beobachten: allgemeine Ängstlichkeit, Phobien, zwanghaftes Verhalten, Depression, Konzentrationsstörungen, Schulangst, Lernblockaden, Hyperaktivität, erhöhte Aggressionsbereitschaft, Konsum von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen.

Dieselben Symptome können auch als Folge von punktuellen traumatischen Erlebnissen wie Unfällen, Stürzen, operativen Eingriffen, Verlusterlebnissen oder Gewalterfahrung auftreten.

Hierbei ist zu betonen, dass entgegen weit verbreiteter Auffassung ein Mensch nicht erst etwas „objektiv“ Katastrophales erlebt haben muss, um (traumatische) Stresssymptome zu entwickeln. Bindungsstörungen zwischen Mutter und Kind, Arbeitslosigkeit, anhaltende familiäre Spannungen, Trennungserlebnisse, operative Eingriffe oder der unkontrollierte Konsum von Gewaltdarstellungen können in gleicher Weise die physiologischen, emotionalen und geistigen Funktionen besonders eines jungen Menschen beeinträchtigen.

Traumatisierung bedeutet nach wissenschaftlicher Auffassung, dass ein Individuum die durch o.g. Stressoren entstandenen Grenzverletzungen nicht ausreichend „reparieren“ kann. Kinder und Jugendliche sind dabei besonders auf Unterstützung angewiesen, die mit einem aufgeklärten erwachsenen Umfeld beginnt.

Der Verein für Somatic Experiencing e.V. setzt sich für entsprechende Aufklärung, Bildung und Ausbildung im medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Bereich ein. Gleichzeitig möchte er auf einer möglichst breiten Basis wie öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen eine Sensibilisierung für den Umgang mit (traumatischem) Stress schaffen. Dabei kommt der Prävention eine besondere Rolle zu. Durch Stabilisierung und Strukturierung (Basismethoden von SE) lassen sich Belastungsfaktoren nicht nur leichter ertragen. Auch wenn es zu härteren Belastungsproben kommen sollte, werden Kinder, Jugendliche und Eltern besser vorbereitet sein, damit umzugehen.

Es ist dabei wünschenswert und hilfreich, dass nicht nur medizinisches und therapeutisches Fachpersonal hoch qualifiziert ausgebildet wird, sondern dass auch Pädagogen, Lehrer, Erzieher und Eltern über die Zusammenhänge von Stressmechanismen aufgeklärt werden und vor allem präventiv tätig werden.

So kann eine ganzheitliche Gesundheitserziehung für Kinder und Jugendliche unter Einschluss des Bildungswesens auf eine solidere Grundlage gestellt werden.

Stellungnahme von Dr. S. Meggyesy und Annette Elm