



GUT DRAUF-Infoblatt Nr. 6

# GUT DRAUF – Stressregulation

Das folgende Infoblatt zeigt, wie Gesundheitsförderung nach GUT DRAUF im Bereich Stressregulation umgesetzt werden kann. Der Bereich Stressregulation gehört neben den Bereichen Ernährung und Bewegung zum sogenannten EBS-Dreiklang.

Das besondere Merkmal von GUT DRAUF-Angeboten besteht darin, dass sie möglichst immer alle drei thematischen Elemente (Ernährung, Bewegung und Stressregulation) berücksichtigen und gezielt miteinander verknüpfen. Natürlich kann es sein, dass trotz des Dreiklangs aus Ernährung, Bewegung

und Stressregulation der Schwerpunkt auf eines der Elemente gelegt wird.



Informationen zu den Bereichen Ernährung und Bewegung finden Sie in den Infoblättern 4 und 5.

**GUT DRAUF**

EINE AKTION VON



ENTWICKELT DURCH



## WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Schon Kinder und Jugendliche sind mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert, die Stress erzeugen können. Das können Streitigkeiten mit Eltern, Geschwistern oder Freunden, eine schwierige Klassenarbeit oder aber auch chronische Erkrankungen und Einschränkungen sein. Stress entsteht dann, wenn einerseits Herausforderungen auftauchen und wahrgenommen werden, wenn andererseits aber die zu ihrer Bewältigung notwendigen Ressourcen nicht ausreichen, um gute Lösungen für den Umgang mit den Herausforderungen zu finden.

**Gerade Kinder und Jugendliche verfügen häufig noch über wenig Erfahrung im Umgang mit Stress, sodass es leicht zu Überforderungssituationen kommen kann.**

Es überrascht daher nicht, dass schon Kinder im Grundschulalter über das Erleben von Stress berichten. In einer Studie von Beisenkamp et al. (2012)<sup>1</sup> gaben 15 bzw. 35 Prozent der Kinder an, sich oft bzw. manchmal gestresst zu fühlen. Nach einer Studie von Ziegler (2015)<sup>2</sup> berichteten 19 Prozent der befragten Jugendlichen im Alter von 12 bis 16 Jahren, in deutlichem Ausmaß Stress zu erleben. Die Zahlen zeigen, dass sicherlich nicht alle Kinder und Jugendlichen viel Stress erleben, dass aber etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen betroffen ist.

Wenn ein Mensch stark unter Stress steht und sich demnach über lange Zeiträume in einem erhöhten

Aktivierungszustand befindet, kann es zu chronischen Stresssymptomen kommen, die auf eine Überlastung hindeuten. Dies können sowohl körperliche Stresssymptome (wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen) als auch psychische Symptome (wie Erschöpfungsgefühle oder Niedergeschlagenheit) sein. Nach Lohaus et al. (2018)<sup>3</sup> geben 19 Prozent der Grundschul Kinder (3. und 4. Klasse) und 23 Prozent der Jugendlichen (5. bis 8. Klasse) an, mehrmals in der vergangenen Woche Kopfschmerzen gehabt zu haben. Substanzielle Größenordnungen werden auch bei Bauchweh, Schlafproblemen oder Appetitlosigkeit erreicht. Insgesamt nehmen die körperlichen Symptome vom Grundschulalter bis zur weiterführenden Schule geringfügig zu. Deutlicher sind die Zunahmen dagegen bei psychischen Symptomen (wie Ängsten, Depressionen oder Ärger).

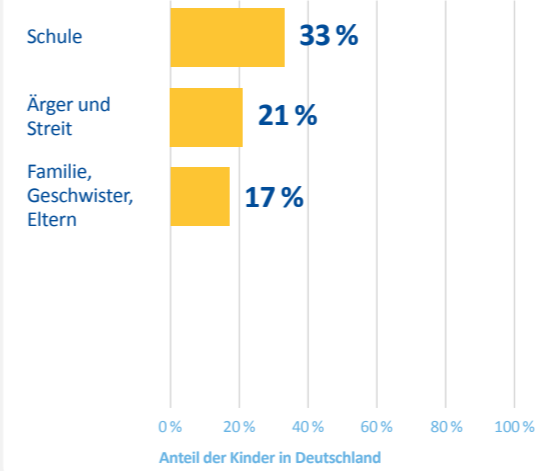
Die Symptome können theoretisch auch Ausdruck körperlicher Erkrankungen sein: Auch Infektionskrankheiten (wie Erkältungskrankheiten) können mit Kopfschmerzen oder Schlafproblemen einhergehen. Die Studie von Ziegler (2015)<sup>2</sup> belegt aber eindeutig, dass ein Zusammenhang zwischen dem Stresserleben und den Symptomangaben von Kindern und Jugendlichen besteht: Wenn Kinder und Jugendliche ein hohes Stresserleben angeben, berichten sie gleichzeitig über mehr Müdigkeit, mehr Einschlafprobleme, mehr Kopfschmerzen und mehr Bauchschmerzen. Man kann also davon ausgehen, dass ein substanzieller Anteil der angegebenen Symptome Ausdruck eines erhöhten Stresserlebens ist.

**„Meine GUT DRAUF-Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass eine ausreichende Balance im Alltag geschaffen wird. Die Kinder beenden mit uns den Schul- beziehungsweise Betreuungsalltag und sollen ihn mit positiven Erlebnissen verlassen. Jedes Kind hat die Chance, aktiv bei den Angeboten mitzuwirken und eigene Ideen einfließen zu lassen. Angebote werden teils offen geplant, um Flexibilität zu ermöglichen.“**

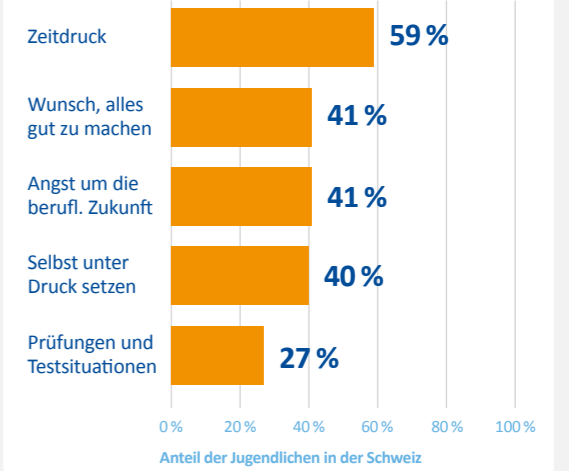
Anonym, Juzelino, Jugendzentrum Stöckheim e. V.

## DIE HÄUFIGSTEN STRESSAUSLÖSER

### Bei Kindern



### Bei Jugendlichen



In der Studie von Beisenkamp et al. (2012)<sup>1</sup> nennen die Kinder im Grundschulalter als wichtigsten Stressauslöser die Schule (von 33 % der Kinder benannt), gefolgt von Ärger und Streit (21%) sowie Familie, Geschwistern und Eltern (17%). Bei Jugendlichen stehen Faktoren wie Zeitdruck (59%), der Wunsch, alles möglichst gut zu machen (41%), Angst um die berufliche Zukunft (41%), sich selbst unter Druck setzen (40%) sowie Prüfungen und Testsituationen (27%) im Vordergrund (Prognos, 2014).<sup>4</sup> Es ist erkennbar, dass Kinder stärker einen Druck von außen als Stressauslöser wahrnehmen, während Jugendliche stärker auch die Rolle des eigenen Denkens bei der Stressauslösung erkennen.

Allgemein kann man davon ausgehen, dass Stressreaktionen (im Sinne eines Auftretens von Stresssymptomen) am ehesten dann zu erwarten sind, wenn Kinder und Jugendliche dauerhaft mit immer wiederkehrenden Stressauslösern konfrontiert sind. Auch das Zusammentreffen einer Vielzahl von Stressauslösern (z. B. Leistungsprobleme, Mobbing durch Mitschüler und eine benachteiligte Lebenssituation) kann in diesem Sinne wirken. In solchen Fällen übersteigen die erlebten Belastungen die eigenen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten, sodass Stressreaktionen die Folge sind.<sup>5</sup>

Auch wenn bisher die negativen Auswirkungen eines Stresserlebens im Vordergrund standen, sollte nicht übersehen

werden, dass Herausforderungen auch positive Auswirkungen haben können: Wenn diese fordern und nicht überfordern, dann kann ein gewisser Anspannungszustand aktivierend wirken und zusätzliche Energien freisetzen. Dies kann beispielsweise in Prüfungssituationen hilfreich sein. Eine weitere wichtige positive Auswirkung ist, dass man durch die Konfrontation mit Stressauslösern Ressourcen, Bewältigungsstrategien und auch eine Haltung aufbaut, um besser für künftig auftretende Herausforderungen gewappnet zu sein.

**Bei zukünftigen Stressereignissen kann man dann davon profitieren, dass man auf Erfahrungen in der Bewältigung von Stress zurückgreifen kann.**

Es geht also nicht darum, Kindern und Jugendlichen jegliches Stresserleben zu ersparen, sondern es kommt vielmehr darauf an, Unterstützung anzubieten, wenn Kinder oder Jugendliche Probleme haben, eine stressauslösende Situation selbst zu bewältigen oder konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen. In diesem Sinne sind die Unterstützungsangebote von GUT DRAUF zu verstehen. Auf einige Zugänge, die im Kontext von GUT DRAUF genutzt werden können, soll im Folgenden eingegangen werden.





© Moritz Wussow – stock.adobe

Jugendlichen ins Gespräch kommen. Eine Möglichkeit besteht beispielsweise darin, dass Kinder und Jugendliche gegenseitig den eigenen Körperumriss auf eine Tapetenbahn zeichnen. Danach kann dann jedes Kind bzw. jeder Jugendliche in den eigenen Umriss einzeichnen, an welchen Körperstellen sich Stress bemerkbar macht. Es wird dabei nicht nur deutlich, dass stressbezogene Beschwerden sich körperlich oder psychisch sehr unterschiedlich zeigen können. Es kann auch darüber gesprochen werden, was vielleicht helfen könnte, um mit den Beschwerden klarzukommen.

#### JEDER KÖRPER REAGIERT ANDERS AUF ANDAUERNDEN STRESS

- **Gefühle (emotionale Ebene):**  
Angst, Unsicherheit, Unausgeglichenheit, Nervosität, Gereiztheit, Kraftlosigkeit, Depression etc.
- **Gedanken (kognitive Ebene):**  
Lern- und Konzentrationsstörungen, Tagträume, Grübeln, Gedächtnisstörungen, eingeschränkte Leistung etc.
- **Stoffwechsel (vegetative Ebene):**  
Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Hautveränderungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Magenschleimhautentzündungen etc.
- **Muskeln (muskuläre Ebene):**  
allgemeine Verspanntheit, Muskelzittern, Rückenschmerzen etc.

## DIE UMSETZUNG NACH GUT DRAUF

GUT DRAUF setzt in einem ersten Schritt bei persönlich typischen Stressauslösern und Stressreaktionen an. Erst wenn ein entsprechendes Bewusstsein geschaffen ist, kann man daran arbeiten, etwas zu verändern. Im zweiten Schritt geht es dann um Ansatzpunkte zur Veränderung der Stressregulation. Dazu sollen entsprechende personale und soziale Ressourcen genutzt bzw. aufgebaut werden. In beiden Schritten ist es wichtig, Bezüge zu Ernährung und Bewegung herzustellen, um dem Grundkonzept von GUT DRAUF gerecht zu werden.

### Stressauslöser und Stressreaktionen

Was Stress auslöst, ist individuell sehr unterschiedlich. Das kann eine Englischarbeit sein, aber genauso das Aufsagen eines Gedichts vor der Klasse oder die Konfrontation mit einer Spinne im eigenen Schlafzimmer. Mithilfe der Line-up-Methode (Aufstellen an einer imaginären Linie im Raum mit den Endpunkten als hohe und geringe Ausprägung) werden hohes und niedriges Stresserleben in der jeweiligen Situation dargestellt und entsprechend diskutiert. Dabei wird deutlich, dass Kinder und Jugendliche oft in vergleichbaren, aber durchaus auch in unterschiedlichen Situationen Stress empfinden.

Als weitere Frage könnte sich anschließen, warum es zu diesen Unterschieden kommt. Dabei könnte sich herausstellen, dass die Kinder und Jugendlichen, die wenig Stress erleben, die Situationen positiver bewerten und vielleicht auch andere Strategien nutzen, um den Stress zu bewältigen (indem sie sich selbst Mut zusprechen, indem sie sich entspannen, indem sie sich Hilfe holen etc.). Es wird also deutlich, dass sowohl die Bewertung der Situationen als auch die verfügbaren Bewältigungsstrategien wichtig sind.

Wenn man an dem eigenen Stresserleben etwas ändern will, ist es auch wichtig, die eigenen Reaktionen bei Stress zu kennen. Auch darüber kann man mit Kindern und



© SDI Productions – Getty Images

## Stressregulation

Im Zusammenhang mit der Stressregulation bietet es sich an, zunächst auf die Rolle von Ernährung zu sprechen zu kommen. Hunger und ein niedriger Blutzuckerspiegel führen beispielsweise häufig zu einem erhöhten Stresserleben, weil physische Bedürfnisse nicht angemessen befriedigt sind und die Energie fehlt, um effektiv mit stressreichen Situationen umzugehen. Bemerkbar macht sich dies unter anderem durch eine geringere Konzentrationsfähigkeit. Daher gehört auch eine angemessene Ernährung (und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr) zu den Basisvoraussetzungen für den angemessenen Umgang mit Stress.

Auch Bewegung kann in diesem Zusammenhang von Bedeutung sein. In einer Stressphase stellt der Körper Energie bereit, die aber häufig in diesem Maße gar nicht benötigt wird (vor allem wenn lediglich psychischer oder sozialer Stress erlebt wird). Um die überschüssige Energie abzubauen, bieten sich auch körperliche Aktivitäten zum Abreagieren an.<sup>6</sup> Hier können Kinder und Jugendliche überlegen, welche Übungen für sie infrage kommen. Es bietet sich auch an, verschiedene Aktivitäten und Bewegungsangebote (z. B. Joggen, Radfahren, Bewegungsspiele mit anderen) auszuprobieren, um zu schauen, was einem selbst gefällt.

Neben einer angemessenen Ernährung und Bewegung spielen verschiedene Stressregulationsstrategien eine Rolle, wenn man weniger Stress erleben möchte. Dazu gehören insbesondere Entspannung, Umbewertungen und Verbesserungen des Zeitmanagements.

Nach Phasen erhöhter Anspannung kann es sinnvoll sein, Erholungs- und Entspannungsphasen einzulegen. Das Bedürfnis nach Erholung und Entspannung wird beispielsweise dadurch deutlich, dass Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit nachlassen. Es gibt viele Wege, sich Ruhe und Entspannung zu verschaffen, und grundsätzlich muss jeder selbst für sich entscheiden, auf welchen Wegen dies am besten gelingt. Dazu kann man Kindern und Jugendlichen verschiedene Zugänge anbieten, diese ausprobieren und ggf. auch besprechen (Musikhören, Lesen, Bewegung etc.). Es kann auch sinnvoll sein, mit Kindern und Jugendlichen Entspannungsübungen (wie Fantasiereisen, Yogaübungen oder Progressive Muskelentspannung) zu machen. Es sollte jedoch gleichzeitig deutlich werden, dass Entspannung kein Allheilmittel bei Stress ist.

**Es ist vielmehr wichtig, die Ursache des Stresserlebens zu identifizieren und nach geeigneten Bewältigungsmaßnahmen zu suchen.**



**„Ich beobachte bei den Kindern und Jugendlichen, dass sie durch GUT DRAUF sich auch mal entspannen.“**

*Jan Vieth, Camp Adventure*

### TIPPS FÜRS ZEITMANAGEMENT

- Nutze deine Zeit.
- Definiere deine Ziele.
- Beginne positiv.
- Fasse die Zeitdiebe.
- Setze Prioritäten.

Wenn die Stressursache beispielsweise in einem unpassenden Zeitmanagement zu suchen ist, helfen Entspannungsmaßnahmen nur wenig. Sie können vielleicht begleitend nützlich sein, ändern aber nichts an der Stressursache.

Umbewertungen können ebenfalls hilfreich bei der Stressregulation sein. Hier geht es darum, aus einem anderen Blickwinkel auf stressauslösende Ereignisse zu schauen. Kann es beispielsweise gelingen, einem stressauslösenden Ereignis (wie einer bevorstehenden Klassenarbeit) auch positive Seiten abzugewinnen? Kann man sich ablenken, um nicht dauernd an das Ereignis zu denken? Welche alternativen Sichtweisen auf ein stressauslösendes Ereignis könnte es geben? Ein positiverer Blickwinkel auf stressauslösende Ereignisse kann auch durch ein verbessertes Selbstwertgefühl erreicht werden: Wenn man „gut drauf“ ist, sieht man vieles auch positiver.

Stress kann auch durch eine falsche Zeitplanung und Prioritätensetzung zustande kommen. Wenn man beispielsweise wichtige Erledigungen vor sich herschiebt, bis der Druck so groß wird, dass kein weiteres Aufschieben mehr möglich ist, steigen nicht nur Stress und Anspannung, sondern auch die Fehlerquote bei der Erledigung der Aufgabe. Es ist daher sinnvoll, die eigenen Tätigkeiten gut zu organisieren (Tages- und Wochenplan erstellen, Wichtiges von Unwichtigem trennen, Störquellen beseitigen etc.). Auch dies kann mit Kindern und Jugendlichen geübt werden (z. B. anhand eigener Tagesabläufe oder mit fiktiven Aufgabenbergen, die in eine sinnvolle zeitliche Abfolge gebracht werden sollen).

Mit Kindern und Jugendlichen kann weiterhin thematisiert werden, dass man nicht alle Stresserlebnisse selbst bewältigen kann und muss, sondern dass es auch sinnvoll sein kann, sich Unterstützung zu holen (bei Eltern, Geschwistern, Freunden, Lehrern etc.). Hierfür bietet GUT DRAUF Erlebnismöglichkeiten, um im Sinne der Teamorientierung gemeinsam auch solche Situationen zu meistern, die alleine nicht bewältigt würden. Manchmal kann es auch helfen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn im sozialen Umfeld keine geeignete Hilfe verfügbar ist. Daher kann man mit Kindern und Jugendlichen überlegen, welche Unterstützungsangebote im eigenen Umfeld genutzt werden können.

Insgesamt wird bei GUT DRAUF deutlich, dass Stress ein individuelles Geschehen ist (sowohl im Hinblick auf die Stressauslöser als auch auf die Stressreaktionen). Es gibt daher auch vielfältige Wege zur Stressregulation.

**Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche sollte dabei seinen eigenen Weg finden.**

Dazu bietet GUT DRAUF Hilfestellungen und berücksichtigt, dass auch Ernährung und Bewegung eine wichtige Rolle spielen.



**DIE 8 GEBOTE DES GENIEßENS**

- Gönn dir Genuss.
- Genieße bewusst.
- Genieße auf deine eigene Art.
- Planen schafft Vorfreude.
- Nimm dir Zeit zum Genießen.
- Schule deine Sinne für Genuss.
- Genieße lieber wenig, aber richtig und intensiv.
- Genieße die kleinen Dinge des Alltags.

.....

**Literaturverzeichnis:**

- 1 Beisenkamp, A./Müthing, K./Hallmann, S./Klößner, C.A. (2012). Elefanten-Kindergesundheitsstudie 2011. Verfügbar unter [www.mb.cision.com/Public/3295/9337091/939cc288af986d17.pdf](http://www.mb.cision.com/Public/3295/9337091/939cc288af986d17.pdf) [24.09.2020]
- 2 Ziegler, H. (2015). Burn-out im Klassenzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? [www.kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/03\\_Abstract\\_Ziegler.pdf](http://www.kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/03_Abstract_Ziegler.pdf) [24.09.2020]
- 3 Lohaus, A./Eschenbeck, H./Kohlmann, C.-W./Klein-Heßling, J. (2018). Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8-R). Göttingen: Hogrefe
- 4 Prognos (2014). Zu viel Stress – zu viel Druck! Juvenir-Studienreihe der Jacobs Foundation: [www.jacobsfoundation.org/publication/juvenir-4-0](http://www.jacobsfoundation.org/publication/juvenir-4-0) [24.09.2020]
- 5 Lohaus, A. (2018). Stressmanagementtrainings für Kinder und Jugendliche. In: Fuchs, R./Gerber, M. (Hrsg.). Stressregulation und Sport (S. 163–178). Heidelberg: Springer
- 6 Gerber, M./Lang, C./Lüthy, M. (2014). Stressmanagement im Sportunterricht: Ein Trainingsprogramm in 6 Modulen: Trainingsheft für Lernende an Berufsschulen. Basel: Universität Basel. Verfügbar unter: [www.ephect.unibas.ch/fileadmin/user\\_upload/broschuere/Trainingsheft%20fuer%20Lernende%20klein.pdf](http://www.ephect.unibas.ch/fileadmin/user_upload/broschuere/Trainingsheft%20fuer%20Lernende%20klein.pdf) [02.10.2020]

.....

**Autor:** Prof. Dr. Arnold Lohaus, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Universität Bielefeld

.....

**Impressum:**

**Herausgeberin**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

**Redaktion**  
Oliver Schmitz (transfer e.V.)

**Gestaltung**  
Helder, Berlin  
[www.helder.design](http://www.helder.design)

**Bildnachweise**  
S. 1: ©Drobot Dean – stock.adobe  
S. 4: ©Moritz Wussow – stock.adobe  
S. 5: ©SDI Productions – Getty Images  
S. 6: ©Daniel – stock.adobe

Die Inhalte des Infoblatts sind urheberrechtlich geschützt.  
Alle Rechte bleiben vorbehalten.  
Stand: August 2021

**Bestellung**  
Dieses Infoblatt steht als PDF auf der GUT DRAUF-Internetseite zur Verfügung: [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net).

Zudem kann es kostenlos direkt über die Internetseite oder postalisch bei transfer e.V. bestellt werden.