

Wenn Kinder ausbrennen

Burnout war früher eine Diagnose, die es nur bei Erwachsenen gab. Doch in den letzten Jahren häufen sich die Fälle von Kindern, die ausgebrannt, erschöpft und überfordert sind. Das schildert Michael Schulte-Markwort, Kinder-

psychiater am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, in seinem Buch „Burnout-Kids“. Über die Ursache und Folgen dieser gefährlichen gesellschaftlichen Entwicklung sprach Redakteurin Pia Rolfs mit ihm.

Warum war es für Sie erst so schwer zu glauben, dass auch Kinder an Burnout leiden können?

SCHULTE-MARKWORT: Weil dieses Krankheitsbild früher auf das Erwachsenenalter beschränkt war. Es gab gar keine Beschreibungen darüber für das Kindesalter.

Sie schreiben, dass die Diagnosen seit ungefähr fünf Jahren häufiger gestellt werden. Wurde die Krankheit früher nicht als solche erkannt, oder tritt sie jetzt häufiger auf?

SCHULTE-MARKWORT: Beides. Ich habe den Eindruck, dass Erschöpfung als Phänomen in der Kindheit zunimmt. Aber sicherlich habe ich früher die Diagnose bei dem einen oder anderen Kind übersehen. Damals habe ich seine Beschwerden seiner hohen Empfindlichkeit zugeschrieben statt den zu hohen Anforderungen.

Was sind die wichtigsten Alarmsignale?

SCHULTE-MARKWORT: Wenn sich ein Kind nachhaltig über eine lange Dauer erschöpft fühlt. Wenn es den Eindruck hat, dass es nicht mehr gut lernen kann und von Konzentrationsproblemen berichtet, wenn vielleicht auch ein Leistungsknick erkennbar ist. Es kommt dann zu einer allgemeinen Lust- und Antriebslosigkeit, die an Schlafstörungen oder Appetitverlust gekoppelt sein kann. Die Stimmung ist durchweg gedrückt oder schwankt sehr stark – bis hin zum Vollbild einer Erschöpfungsdepression.

Warum leiden mehrheitlich Mädchen unter Burnout?

SCHULTE-MARKWORT: Weil sie insgesamt leistungsorientierter und leistungsstärker sind. Sie sind manchmal auch disziplinierter, perfektionistischer und damit stärker dem eigenen Leistungsanspruch ausgesetzt.

Sind Sie auch mehr bemüht, den Eltern zu gefallen?

SCHULTE-MARKWORT: Die erhöhte Anpassungsleistung mag eine Rolle spielen. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass es oft gar nicht so sehr darum geht, den Eltern zu gefallen, sondern dass die Motivation bei den Mädchen sich selbst und einer allgemeinen Umwelt gilt. Die Eltern sind dann nur ein Teil davon.

Früher gab es ebenfalls Leistungsdruck in der Schule, ehrgeizige Eltern, manche Kinder hatten viele Nachmittagsaktivitäten wie Sport oder Musikunterricht. Was ist heute anders?

SCHULTE-MARKWORT: Insgesamt hat sich der Leistungsanspruch verdichtet – sowohl der, den die Kinder selbst verinnerlicht haben, als auch der gesamtgesellschaftliche. Ich glaube, dass die durchdringende Ökonomisierung unserer Gesellschaft schon von den Kindern mit der Muttermilch aufgesogen wird. Und die sagt uns immer: Es genügt nicht, eine bestimmte Leistung abzuliefern, sondern sie muss sich immer noch steigern. Die Kinder gehen also davon aus, dass es nicht reicht, so zu werden wie ihre Eltern, sondern dass sie natürlich besser sein müssen. Auf dieser Grundlage sagen mir

Neunjährige: „Wenn ich den Übergang ins Gymnasium nicht schaffe, ist mein Leben gelaufen.“

Spielt denn die Selbstverwirklichung, die früher oft als Ziel genannt wurde, gar keine Rolle mehr?

SCHULTE-MARKWORT: Nein, die Kinder sind verzweifelt auf der Suche nach Anpassung. Sie revoltieren nicht mehr oder sind aufmümpig. Das hat natürlich den Vorteil, dass es zu weniger Reibungsverlusten kommt. Aber der Nachteil ist, dass die Kinder sich dabei verausgaben.

Inwiefern wirkt sich der Stress der Eltern, die etwa unter Arbeitsverdichtung und fehlender Sicherheit im Job leiden, auf die Kinder aus?

SCHULTE-MARKWORT: In vielerlei Hinsicht. Die Kinder wachsen schon mit angestrengten Müttern auf, die mindestens einen Halbtagsjob haben, den Haushalt schmücken und die Schularbeitsversorgung übernehmen, dazu kommt noch Mama-Logistik und Mama-Shuttle. Bei ihren Vätern erleben sie, dass diese in ihren jährlichen Ziel-Leistungsvereinbarungen immer mehr abliefern müssen. Und Kinder lernen ja auch schon früh, dass viele Jobs heute gefährdet und ihre Eltern deswegen gestresst sind.

Setzt das Bild der heilen, glücklichen Familie, dem gerade Mütter oft nach-eifern wollen, diese zusätzlich unter Druck?

SCHULTE-MARKWORT: Auf jeden Fall. Wenn man davon getragen ist, eine glückliche heile Familie abliefern zu müssen, und sich dafür anstrengen und verbiegen muss, dann stimmt dieses Bild aber schon nicht mehr. Da wäre weniger manchmal mehr.



Kinderpsychiater Michael Schulte-Markwort Foto: Nina Grützmacher

Sie schreiben, dass viele Kinder merken, dass sie für die Eltern eine zusätzliche Belastung sind. Sie werden von den Eltern „sorgenvoll und pessimistisch betrachtet“. Ist das eine typische deutsche Einstellung?

SCHULTE-MARKWORT: Ich bin kein transkultureller Spezialist. Aber wenn man sieht, wie zufrieden etwa griechische Kinder noch 2013 im Vergleich zu unseren waren, dann könnte man schon auf die Idee kommen, dass diese Einstellung kulturspezifisch ist.

Laut einer Studie haben viele Paare in Deutschland so hohe Ansprüche an die Elternschaft, dass sie sich gegen Kinder entscheiden. Passt das zu ihren Befunden?

SCHULTE-MARKWORT: Bei meiner Arbeit als Kinder- und Jugendpsychiater begegne ich naturgemäß keine kinderlosen Paare. Deswegen habe ich damit keine klinische Erfahrung. Aber es gibt sicherlich einen Zusammenhang zwischen der niedrigen Geburtenrate und der heute verbreiteten Einstellung, dass es bei der Elternschaft keine Fehler geben darf und man sich perfekt darauf vorbereiten muss. Das ist aber unrealistisch. In Familien gibt es immer Überraschungen, mal positive und mal negative Wendungen. Das passt nicht zu dem heute weit verbreiteten Anspruch, dass wir das Leben kontrollieren und planen müssen.

Werden Familien mit ihren Sorgen immer noch allein gelassen?

SCHULTE-MARKWORT: Es gibt natürlich eine Ratgeber-Flut, aber die Unsicherheit bei Eltern ist heute trotzdem größer als vor 20 Jahren. Ich sehe das aber nicht nur negativ. Manchmal ist es besser, wenn ein verunsichertes Elternteil zu mir kommt und fragt, wie es sich verhalten soll. Das kommt letztlich dem Kind zugute.

Immer häufiger trennen sich Eltern. Wie können sie vermeiden, dass das für die Kinder zu Überforderung und Burnout führt?

SCHULTE-MARKWORT: Das lässt sich nicht vermeiden. Man kann eigentlich nur an die Eltern appellieren, möglichst an ihrer Beziehung zu arbeiten und zusammen zu bleiben, bis die Kinder erwachsen sind. Das geht natürlich nicht immer. Aber manchmal habe ich schon den Eindruck, dass Eltern sich zu wenig Mühe geben.

Die Fälle, die sie schildern, stellen der Schule ein sehr schlechtes Zeugnis aus. Warum sind Lehrer als ausgebildete Pädagogen nicht in der Lage, auf die unterschiedlichen Begabungen der Kinder einzugehen?

SCHULTE-MARKWORT: Zum einen sind sie bei den Klassengrößen oft überfordert. Die Lehrer sind ja die Berufsgruppe, die selbst am häufigsten unter Burnout leidet und in den Vorruhestand geht. Insofern habe ich schon Verständnis für sie. Zum anderen ist es aber leider so, dass die pädagogische Ausbildung für das Gymnasium eher nachrangig ist und es vor allem um Wissensvermittlung geht. Und Gymnasiallehrer sind nicht immer pädagogische Experten.

Müssten Lehrer, die Ihrer Erfahrung nach oft respektlos mit ihren Schülern umgehen, stärker kontrolliert werden?

SCHULTE-MARKWORT: Bei uns im klinischen Bereich der Kinderpsychiatrie und Psychotherapie ist Supervision selbstverständlich. Das kommt leider in Schulen überhaupt nicht vor. Ich habe nicht den Eindruck, dass ein Lehrer, der mit einer Klasse nicht zurechtkommt, einen anderen fragt, ob er mal mitkommen und ihm sagen kann, was er falsch macht. Es geht nicht mal um Kontrolle der Lehrer, das ist vielleicht zu negativ formuliert, aber um Unterstützung. Die ist kaum etabliert. Und ein einmal verbeamteter Lehrer bleibt lebenslang in seinem Job, selbst wenn er für seinen Beruf völlig ungeeignet ist.



Zeichnung: Hager Ali

Was würde sich ändern, wenn Lust am Lernen und Motivation an Schulen eine größere Rolle spielte?

SCHULTE-MARKWORT: Kinder müssten das Gefühl haben, in der Schule willkommen zu sein. Sie müssten den Eindruck haben, der Lehrer hätte Lust, ihnen etwas beizubringen. Er könnte sich entschuldigen, wenn sie etwas nicht begriffen haben, weil er es dann wohl nicht gut genug erklärt hat. Wenn wir so ein Klima hätten, würden 50 Prozent der Ursachen des Burnouts wegfallen.

Inwiefern erhöhen soziale Medien den Anpassungsdruck der Kinder?

SCHULTE-MARKWORT: Natürlich beschleunigt die digitale Welt, und sie trägt ihren Teil dazu bei, dass die Kinder sich gehetzt fühlen. Der Druck etwa durch Cybermob-

bing wird schon größer. Aber die digitale Welt ist nicht die wesentliche Ursache dafür, sondern nur Ausdruck unseres Zeitgeistes.

Werden Kinder heute schneller erwachsen, weil sie sich den Lebensbewältigungsmustern der Eltern anpassen?

SCHULTE-MARKWORT: Ja. Es hat zwar auch etwas mit der biologischen Akzeleration zu tun, also der Entwicklungsbeschleunigung. Sie schreitet immer weiter fort, so dass die Kinder immer früher in die Pubertät kommen. Aber das ist auch psychisch und psychosozial der Fall. Dafür legen die Jugendlichen dann oft nach dem 18. Lebensjahr nicht so schnell los und bleiben noch eine Zeitlang bei Mama wohnen.

Sie schreiben, dass Kinder ein Thermometer unserer Zeit sind, in der alles

der Ökonomisierung unterworfen, gemessen und bewertet wird. Lässt sich dieser Trend noch ändern?

SCHULTE-MARKWORT: Im Moment scheint es dazu keine lebhaften Alternativen zu geben. Aber ich würde zumindest gern eine Debatte darüber anstoßen. Ich möchte, dass wir mal innehalten und diskutieren, ob wir diese gesellschaftliche Entwicklung wollen. Wir nehmen so kampflös hin, dass die Betriebswirte uns sagen: Kein Wachstum ist Stillstand, und Stillstand ist das Ende unseres Systems.

Wie können Eltern dem Burnout ihrer Kinder vorbeugen?

SCHULTE-MARKWORT: Indem sie sich selbst fragen, welche Werte sie in ihrer Familie vermitteln wollen und welche sie vorleben. Ob das Glück der Kinder wirklich eine

größere Rolle für sie spielt als ein guter Schulabschluss. Sie sollten sich fragen, wie sich ihre Kinder dabei stärken können, sich selbst zu finden und dabei zu bleiben. Und es ist wichtig, dass es in einer Familie Inseln der Gemeinsamkeit gibt, wo sich alle austauschen können.

Wenn ein Kind Anzeichen von Burnout zeigt, ist es aber auf jeden Fall ratsam, professionelle Hilfe zu suchen?

SCHULTE-MARKWORT: Ja. Das gilt auch, wenn die Eltern sich unsicher sind, ob der Eindruck wirklich zutrifft. Es ist besser, ich schicke ein Kind weg mit den Worten „Es ist alles gut“, als wenn das Problem sich verfestigt.

Michael Schulte-Markwort: Burnout-Kids. Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert. Pattloch Verlag München 2015, 272 Seiten, 19,99 Euro.

„Viele spüren sich gar nicht mehr“

Die Frankfurter Entspannungstherapeutin Sabine Engelhart verzeichnet eine immer größere Nachfrage nach ihren Anti-Stress-Kursen für Acht- bis 13-Jährige

Viele Kinder wissen gar nicht mehr, wie sie sich bei Stress fühlen oder was sie dagegen tun können. Dabei kann es manchmal schon helfen, sich eine aufgehende Blume vorzustellen.

■ Von Pia Rolfs

Frankfurt. Einen freien Nachmittag kennt die zehnjährige Anna (Name geändert) nicht mehr. „Ich habe Geigenunterricht, Ballett, Bogen und Arbeitsgemeinschaften in der Schule. Das wird mir alles zu viel, aber ich traue mich nicht, das meinen Eltern zu sagen.“ Als sie das im Anti-Stress-Trainingskurs erzählt, sind die anderen Kinder in der Gruppe voller Mitleid: „Du Arme!“ Schließlich wissen sie alle, wie

es ist, wenn der Terminplan keine Luft zum Atmen mehr lässt.

„Die Kinder sind heute total verplant“, weiß die Entspannungstherapeutin Sabine Engelhart, die diese Kurse in Frankfurt-Schwanheim für Kinder seit 2012 anbietet. Vor allem Eltern mit hohem Bildungsniveau wollen ihren Nachwuchs möglichst gut fördern – und überfordern ihn manchmal damit. Einige Migrantenkinder, die Engelhart bei ihren Projekten in Grundschulen kennenlernt, sind dagegen eher durch Bewegungsmangel und übermäßigen Medienkonsum gestresst.

In Gruppen oder Einzelgesprächen sollen die Kinder bei der studierten Gesundheitswissenschaftlerin lernen, Gegenstrategien zu entwickeln, etwa auch mal „Nein“ zu sagen oder andere um Hilfe zu bit-

ten. Manchmal hilft auch ein Perspektivwechsel durch ein Rollenspiel, damit die Kinder, so Engelhart, „aus ihrem Problem heraus-

treten wie aus einem Kuhfladen“. Das Interesse daran sei groß. Denn viele Kinder seien inzwischen „total erschöpft“ und dauermüde.



Den Ausgleich zwischen Stressfaktoren und Stresskillern erläutert Sabine Engelhart den Kindern anhand einer Waage. Foto: Rolfs

Wie aber kommt es dazu? Der Leistungsdruck etwa durch G8 und der Konkurrenzdruck schon in der Grundschule spielen laut Engelhart eine wichtige Rolle, das etwa die sozialen Medien vorgeben. „Manche Kinder können gar nicht richtig schlafen, weil sie auch nachts ständig Nachrichten über WhatsApp bekommen“, hat sie erfahren.

Mehr über Gefühle reden

Aber auch die Eltern, die es so gut mit den Kindern meinen, seien oft „ein großer Stressverursacher“, meint Engelhart. „Wenn ein Elternteil sehr unter Druck steht, überträgt sich das auf das Kind.“ Sie selbst könne das als zweifache Mutter auch nicht immer vermeiden. Es sei dann aber wichtig, den Kindern

das eigene Verhalten hinterher zu erklären – und generell in Familien und in der Schule mehr über Gefühle zu reden. „Viele Kinder spüren sich gar nicht mehr“, betont Engelhart. Die eigenen Emotionen überhaupt wahrzunehmen, ist bei der ständigen Reizüberflutung nicht mehr selbstverständlich.

Und so ist das Anti-Stress-Training im Grunde eine Schulung der Achtsamkeit. Die Kinder lernen, was Stress auslöst, wie der Körper darauf reagiert – und wie sie etwa mit Atemübungen oder Pausen für einen Ausgleich sorgen können. Engelhart: „Einem Mädchen hat es geholfen, dass sie sich in Stress-Situationen beim Einatmen eine aufgehende Blume vorgestellt hat.“

Ihre von der Krankenkasse unterstützten Präventionskurse richten

sich allerdings, so betont Engelhart, an gesunde Kinder. Wenn sich im Vorgespräch Hinweise auf eine psychische Erkrankung ergeben, verweist sie die Eltern an einen Psychologen oder Psychiater.

Dass die Kindheit heute generell schwieriger geworden ist, glaubt die 45-Jährige aber nicht. „Die Kinder leben heute in einem tollen Zeitalter, in dem vieles möglich ist. Aber sie werden auch ständig mit Veränderungen und neuen Reizen konfrontiert, müssen von klein auf flexibel sein.“ Engelhart würde sich daher wünschen, dass Achtsamkeit und Entspannung in der Schule gelehrt wird. Denn sie ist sich sicher: „Die Nachfrage wird steigen.“

Mehr zu den Kursen erfahren Sie unter www.gesundleben-gesundarbeiten.de