



Johannes Klein-Heßling · Arnold Lohaus

# Stresspräventions- training für Kinder im Grundschulalter

3., aktualisierte und erweiterte Auflage



HOGREFE



# Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter



# Stresspräventions- training für Kinder im Grundschulalter

von

Johannes Klein-Heßling und Arnold Lohaus

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM  
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

*Dr. Johannes Klein-Heßling*, geb. 1967. 1988-1994 Studium der Psychologie in Münster. 1997 Promotion. 1997-2005 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachbereich Psychologie der Universität Marburg und am Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität Berlin. Seit 2005 Wissenschaftlicher Referent bei der Bundespsychotherapeutenkammer.

*Prof. Dr. Arnold Lohaus*, geb. 1954. Zunächst Lehramtsstudium und 1976-1980 Studium der Psychologie in Münster. 1982 Promotion. 1987 Habilitation. 1982-1996 Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Hochschulassistent und Hochschuldozent am Fachbereich Psychologie der Universität Münster. 1996-2006 Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Marburg. Seit 2006 Inhaber der Professur für Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie an der Universität Bielefeld.

*Zu diesem Buch ist die Audio-CD „Bleib locker“ (ISBN 978-3-8017-1769-8) mit Entspannungsübungen erhältlich.*

*Die erste Auflage des Buches ist 1998 unter dem Titel „Bleib locker. Ein Streßpräventionstraining für Kinder im Grundschulalter“ erschienen.*

© 1998, 2000 und 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Cambridge, MA  
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Satz: Johannes Klein-Heßling, Berlin  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2431-6

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Stress und Stressbewältigung</b> .....	9
1.1 Ein Modell zur Beschreibung des Stressgeschehens .....	9
1.2 Stress erfolgreich bewältigen .....	10
1.3 Stress bei Kindern im Grundschulalter .....	10
1.4 Diagnostische Verfahren.....	14
1.5 Stressbewältigungstrainings für Kinder .....	16
<b>Kapitel 2: Trainingskonzeption</b> .....	17
2.1 Trainingsziele.....	17
2.2 Trainingsbausteine .....	18
2.3 Rahmenbedingungen.....	19
2.4 Material .....	20
2.5 Das Training im Überblick .....	21
<b>Kapitel 3: Trainingsevaluation</b> .....	23
3.1 Evaluation des Stresspräventionstrainings.....	23
3.2 Wirksamkeit von Entspannungsverfahren bei Kindern .....	28
3.3 Konsequenzen aus den Evaluationsstudien .....	30
<b>Kapitel 4: Veranstaltungen für Eltern</b> .....	31
4.1 Elterninformationsveranstaltung.....	31
4.2 Erster Elternabend.....	33
4.3 Zweiter Elternabend.....	35
<b>Kapitel 5: Sitzungen des Kindertrainings</b> .....	37
5.1 Erste Doppelstunde .....	38
5.2 Zweite Doppelstunde .....	46
5.3 Dritte Doppelstunde .....	50
5.4 Vierte Doppelstunde .....	54
5.5 Fünfte Doppelstunde .....	60
5.6 Sechste Doppelstunde .....	65

5.7 Siebte Doppelstunde.....	69
5.8 Achte Doppelstunde .....	73
5.9 Zusatzspiele und -übungen.....	76
<b>Literatur</b> .....	79
<b>Anhang</b> .....	83
A Folienvorlagen für Elternabende .....	83
B Gefühlekarten (Kopiervorlagen).....	91
C Kindermaterial (Kopiervorlagen) .....	95

# Einleitung

Schon Kinder im Grundschulalter leiden unter den Folgen von Stress in Schule, Freizeit oder Familie. Die Kinder wirken nervös und angespannt, sind häufig müde und unkonzentriert, scheinen lustlos oder ziehen sich zurück. Viele Kinder klagen über Beschwerden wie Bauchweh, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder Ein- bzw. Durchschlafschwierigkeiten. Obwohl Stress also schon im Kindesalter ein bedeutender Faktor ist, der unmittelbar oder mittelbar die körperliche und psychische Gesundheit beeinflusst, finden sich kaum anwendungsbezogene Ansätze, die sich mit Stressprävention im Kindesalter beschäftigen. Während für den Erwachsenenbereich schon umfassende Programme vorliegen, beschränken sich Stressbewältigungsprogramme für Kinder vorwiegend auf die Vermittlung von Entspannungstechniken.

Mit dem vorliegenden Stressbewältigungstraining für Kinder im Grundschulalter wird der Versuch unternommen, mit einer multimedialen Herangehensweise der Komplexität des Stressgeschehens bei Kindern Rechnung zu tragen. Dabei hat das Training neben der Intervention auch die Stressprävention zum Ziel. Die Teilnahme soll Kindern helfen, mit aktuellen Belastungssituationen besser umzugehen und sie gleichzeitig auf zukünftige Anforderungssituationen vorbereiten. Entwicklung und Evaluation des Trainingsprogrammes erfolgten in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.

In acht Trainingssitzungen können Kinder lernen, Stresssituationen und Stressreaktionen wahrzunehmen und ihnen mit angemessenen Bewältigungsstrategien zu begegnen. In Rollenspielen und verhaltensbezogenen Hausaufgaben werden diese Copingstrategien praktisch erprobt. Darüber hinaus sammeln die Kinder erste Erfahrungen mit einer Entspannungstechnik, der Progressiven Muskelrelaxation. Die Anleitung von Entspannungsübungen zu Hause kann durch eine Audio-CD mit Entspannungsinstruktionen unterstützt werden, die zusätzlich zu diesem Trainingsmanual angeboten wird.

Für eine Verringerung der Stressbelastung dürfen nicht ausschließlich die Kinder verantwortlich gemacht werden. Denn häufig können sie stressauslösende Situationen nicht alleine beeinflussen. Hier sind Erwachsene gefordert. Deshalb werden an einem Elterninformationsabend und zwei begleitenden Elternabenden mit den Eltern Möglichkeiten besprochen, wie sie ihren Kindern bei der Realisierung eines effektiveren Stressbewältigungsverhaltens helfen können und wie sie selbst dazu beitragen können, das Stresserleben ihrer Kinder zu reduzieren.

Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Teilnahme bei den Kindern nicht nur zu einer Verbesserung der Kenntnisse über potenzielle Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien führt, sondern auch mit einer positiven Veränderung im Stresserleben, bei der Stresssymptomatik und beim Einsatz von Bewältigungsstrategien verbunden ist.

Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über die Kapitel dieses Trainingsmanuals gegeben. Im ersten Kapitel wird der transaktionale Stressansatz von Lazarus, der diesem Training zugrunde liegt, vorgestellt. Es folgt ein kurzer Überblick zum gegenwärtigen Forschungsstand zu Stress bei Kindern. Die Grundideen und die Grundkonzeption dieses Trainings sind in Kapitel zwei beschrieben.

In Kapitel drei schließt sich eine Darstellung der Evaluation dieses Trainings an. Die Evaluationsergebnisse zum Nutzen der Progressiven Muskelrelaxation waren der Anlass, weiterführende Untersuchungen über Entspannungsverfahren bei Kindern durchzuführen. Die Studienergebnisse haben wichtige Implikationen für die Gestaltung von Stressbewältigungstrainings und werden daher ausführlicher erläutert.

Kapitel vier informiert über die Durchführung der beiden Elternabende. Eine Beschreibung der einzelnen Trainingssitzungen findet sich im Kapitel fünf. Dabei kann die angegebene Reihen-

folge und Dauer der Übungen allerdings nur eine Planungshilfe darstellen, da der tatsächliche Sitzungsverlauf sehr stark von der Gruppengröße, der Motivations- bzw. Interessenlage sowie der Tagesform von Kindern und Trainingsleiter<sup>\*)</sup> abhängen wird. Ebenso ist der Wortlaut der Instruktionen zu den einzelnen Übungen nur als Hilfe gedacht, die die Vorbereitung des Trainingsleiters auf das Sprachverständnis von Kindern im Grundschulalter erleichtern soll. Sie sollten – mit Ausnahme der Instruktionen zur Progressiven Muskelrelaxation – nicht vorgelesen oder auswendig vorgetragen werden.

Ein wichtiges Ziel des Trainings ist es, dass die Teilnahme den Kindern Spaß macht. Deshalb werden für jede Sitzung einzelne Spiele und darüber hinaus einige Spielalternativen im Manual vorgeschlagen. Selbstverständlich können von

den Kindern oder dem Trainingsleiter zu diesem Zweck auch eigene Vorschläge eingebracht werden. Obwohl das vorliegende Programm als eigenständiges Stresspräventionstraining für Kindergruppen entwickelt wurde, bieten sich aufgrund seiner Konzeption in Form verschiedener Trainingsbausteine weitere Einsatzmöglichkeiten. So lassen sich einzelne Bausteine oder Trainingselemente bei Bedarf in andere Trainings integrieren. Darüber hinaus können einzelne Übungen auch im Rahmen des Schul- oder Förderunterrichtes sowie in Psychotherapien im Einzel- oder Gruppensetting eingesetzt werden.

Das wissenschaftliche und praktische Interesse an dem Thema ist in den vergangenen Jahren weiter gestiegen und hat in der vorliegenden dritten Auflage an verschiedenen Stellen zu Aktualisierungen und Ergänzungen geführt.

<sup>\*)</sup> Wenn in diesem Manual zugunsten einer besseren Lesbarkeit von Trainingsleitern gesprochen wird, so sind damit sowohl Trainingsleiterinnen als auch Trainingsleiter gemeint.

## Kapitel 1: Stress und Stressbewältigung

Stress ist heute in aller Munde: Kinder haben Schulstress, Jugendliche „stressende“ Eltern und Lehrer. Berufstätige kommen gewöhnlich „gestresst“ von der Arbeit nach Hause. Dort erwartet sie der „Freizeitstress“, „Beziehungsstress“ etc.

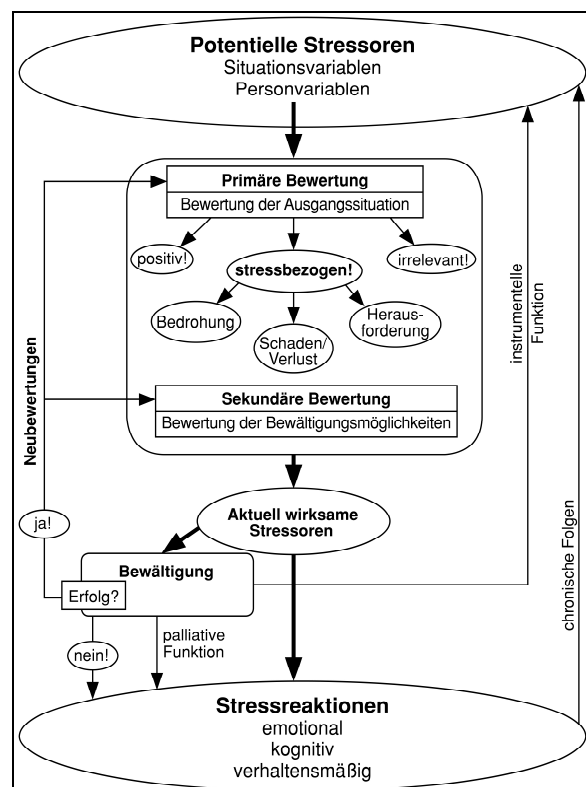
Und ebenso wie sich im alltäglichen Sprachgebrauch die Vorstellungen über das, was mit „Stress“ bezeichnet wird, unterscheiden, finden sich auch in der Wissenschaft die verschiedensten Definitionen und Erklärungsmodelle, je nach Fachgebiet und theoretischer Ausrichtung. Denn mit dem Stressgeschehen sind verschiedene Teilaspekte verbunden, die in den unterschiedlichen Stresskonzepten mehr oder weniger im Mittelpunkt stehen.

Nitsch (1981) hat diese Teilaspekte in einer Grundstruktur des psychologischen Stresskonzeptes beschrieben. Er unterscheidet Stressreize (Stressoren), Reaktionen auf Stressoren (u.a. Bewältigungsverhalten und Auswirkungen auf den Körper) und Stressfolgen (Person-/Umweltveränderungen). Die subjektive Bewertung ist ein weiterer Faktor, der das Ausmaß des erlebten Stresses bestimmt. Im Folgenden wird ein Modell beschrieben, das diese unterschiedlichen Teilprozesse des Stressgeschehens berücksichtigt und zugleich die Dynamik von Stresserleben betont: der transaktionale Ansatz von Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus & Launier, 1981). Diese Stresskonzeption ist die theoretische Grundlage des vorliegenden Präventionsprogrammes für Kinder im Grundschulalter.

### 1.1 Ein Modell zur Beschreibung des Stressgeschehens

Dem transaktionalen Ansatz von Lazarus liegt die Annahme zugrunde, dass Stress nicht ausschließlich aus äußeren, auf das Individuum einwirkenden Reizen (Zeitdruck, Lärm, Hitze) resultiert. Vielmehr entsteht Stress zum einen in Abhängigkeit von der Art und Weise, wie Umweltereignisse vom Individuum wahrgenommen

und bewertet werden, zum anderen in Abhängigkeit von den verfügbaren und genutzten Bewältigungsstrategien (s. Abbildung 1). Voraussetzung für Stresserleben ist demnach ein gestörtes oder instabiles Gleichgewicht zwischen situationalen Anforderungen einerseits und den Bewertungen und Copingstrategien des Individuums andererseits.



**Abbildung 1:** Grafische Darstellung des transaktionalen Stressansatzes (in Anlehnung an Kaluza & Basler, 1991)

Die Bewertungsprozesse sind ein grundlegender Faktor im Stressgeschehen, wobei zwischen primären und sekundären Bewertungen sowie Neubewertungen unterschieden wird. In der primären Bewertung werden Situationen oder Ereignisse als irrelevant, als positiv oder als stressbezogen eingeschätzt. Bei den stressbezogenen Bewertungen wird weiter differenziert in Schaden/Verlust (bei bereits eingetretener Schädigung), Be-

drohung (bei erwarteter Schädigung oder erwartetem Verlust) und Herausforderung (bei erwarteter erfolgreicher Bewältigung einer risikoreichen Situation). Die Bewertung einer Situation als Herausforderung zeigt, dass das Erleben von Stress nicht ausschließlich negativ belegt sein muss.

In der sekundären Bewertung wird die Effektivität der eigenen zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen beurteilt. In den Neubewertungen kommt es zu einer Veränderung der primären und sekundären Bewertung aufgrund von Hinweisen aus der Umwelt oder Rückmeldungen über das eigene Verhalten.

Die zweite bedeutende Größe im Stressprozess sind die eigenen Bewältigungsfähigkeiten, wobei zwischen Strategien mit instrumenteller bzw. problemlösender Funktion und solchen mit palliativer bzw. emotionsregulierender Funktion unterschieden wird. Instrumentelle Strategien beziehen sich auf die konkrete Veränderung der Umwelt (z.B. Änderung der Zeitplanung, Reduktion von Lärmquellen) oder eigener Personmerkmale (Ansprüche, Ziele, Gewohnheiten). Palliative Strategien dienen der Kontrolle der somatischen und emotionalen Stressreaktionen (Ausruhen/Schlafen, sich abreagieren, Entspannungsübungen, Ablenkungen).

## 1.2 Stress erfolgreich bewältigen

Wie die Darstellung des Stressverarbeitungsprozesses deutlich macht, ist Stresserleben von einer Vielzahl individueller Charakteristika und situationsspezifischer Umweltmerkmale abhängig. Wenn Art und Ausmaß des Stresserlebens so deutlich von Situation zu Situation und von Person zu Person variieren, dann ist kaum zu erwarten, dass es eine allgemeingültige Standardstrategie zur erfolgreichen Stressbewältigung gibt.

Es konnten jedoch Verhaltensweisen identifiziert werden, die ineffektiv oder sogar kontraproduktiv beim Umgang mit Belastungen sind. So zeigt der Vergleich des Bewältigungsverhaltens körperlich und psychisch Erkrankter mit dem Copingverhalten Gesunder, dass das Bewältigungsverhalten Erkrankter vergleichsweise selten pro-

blemorientiert auf die Ursachen von Belastungen gerichtet ist (Becker, 1985).

Umgekehrt kann jedoch ebenso nicht davon ausgegangen werden, dass mit dem ausnahmslosen Einsatz problemorientierter Strategien der goldene Weg der Stressbewältigung beschritten wird. Eine erfolgreiche Stressbewältigung setzt vielmehr die Verfügbarkeit eines breiten Spektrums potenzieller Copingstrategien mit problemlösender und emotionsregulierender Funktion voraus.

Die Auswahl wirkungsvollen Bewältigungsverhaltens in akuten Belastungssituationen verlangt darüber hinaus die Fähigkeit zur realistischen Wahrnehmung der relevanten Charakteristika eines Stressors und die Kompetenz, das Ergebnis dieser Wahrnehmung mit funktional angemessenem Copingverhalten zu verknüpfen. Damit das ausgewählte Verhalten ausgeführt werden kann, muss das Individuum sowohl über die entsprechenden instrumentellen Überzeugungen und Verhaltensregeln als auch über Informationen über die kurz- und längerfristige Wirksamkeit des Bewältigungsverhaltens verfügen (Perrez & Reicherts, 1992).

## 1.3 Stress bei Kindern im Grundschulalter

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 (Hurrelmann, 1990; Lohaus, 1990; Dirks, Klein-Heßling & Lohaus, 1994). McNamara (2000) unterscheidet drei Arten von Stressoren, 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

Werden Kinder zum eigenen Stresserleben befragt, dann sind es vor allem die alltäglichen Anforderungen und Probleme, die mit Stress in Zu-

sammenhang gebracht werden. In Lohaus (1990) finden sich die Ergebnisse einer Befragung von 342 Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 16 Jahren zu ihren Erfahrungen mit Stress. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Studie sind in Abbildung 2 zusammengefasst.

- (a) Eigene Stresserlebnisse werden von 72% der 7- bis 11-jährigen und von 81% der 12- bis 16-jährigen Schüler berichtet.
- (b) Keine Vorstellungen über die Verursachung von Stress finden sich bei 36% der jüngeren und 17% der älteren Schüler.
- (c) Jüngere Kinder betonen externale Verursachungen von Stress, während in den höheren Altersgruppen sowohl externale als auch internale Stressursachen benannt werden.
- (d) In allen Altersgruppen werden sowohl physische Stresssymptome (wie Kopf- und Bauchschmerzen) als auch psychische Stresssymptome (wie Ängste, Aggressionen oder Erschöpfungszustände) berichtet.
- (e) Es bestehen kaum Kenntnisse über Stressbewältigungsstrategien, wobei 25% der Kinder annehmen, nichts gegen Stress unternehmen zu können.

**Abbildung 2:** Ergebnisse einer Befragung zu den Vorstellungen von Kindern und Jugendlichen über Stress (Lohaus, 1990)

### Stresssituationen

72% der Sieben- bis Elfjährigen benannten konkrete Stresssituationen, überwiegend aus dem schul- und leistungsbezogenen Kontext (wie das Schreiben einer Klassenarbeit oder zu schwere bzw. zu viele Hausaufgaben), aber auch aus dem sozialen Bereich (wie Streit mit Freunden oder Eltern).

Über die Verursachung von Stress hatten 36% der Kinder und 17% der Jugendlichen keine Vorstellung. Wenn Angaben gemacht wurden, nannten die jüngeren Schüler überwiegend externale Faktoren (wie Streitigkeiten oder Zeitdruck), die älteren Schüler nannten sowohl externale als auch internale Faktoren.

Auch andere Studien zeigen, dass Kinder im Alltag mit einer großen Bandbreite an Stressoren konfrontiert sind. Die größte Bedeutung kommt dabei Stressoren aus dem Schul- und Leistungskontext zu (vgl. Lohaus, Eschenbeck, Kohlmann & Klein-Heßling, 2006).

Rudolph und Hammen (1999) konnten in einer Längsschnittuntersuchung mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 18 Jahren die vom transaktionalen Stressmodell postulierte Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt beim Stresserleben nachweisen. Dabei zeigt sich, dass mit zunehmendem Alter selbsterzeugte Belastungssituationen (wie Auseinandersetzungen mit Freunden) an Bedeutung gewinnen, in denen Kinder und Jugendliche für das Erleben von Stress in einem gewissen Ausmaß selbst verantwortlich sind.

### Stressbewältigungsstrategien

Zur Systematisierung von Copingstrategien sind verschiedene Vorschläge gemacht worden. Die verbreitete Unterscheidung zwischen Strategien mit instrumenteller und Strategien mit palliativer Funktion wurde bereits dargestellt. Auf weitere theoretische Ansätze soll hier nicht eingegangen werden. Eine gute Übersicht über empirisch fundierte Klassen von Bewältigungsverhaltensweisen gibt eine Metaanalyse von Ryan-Wenger (1992), die 16 Studien zum Stressbewältigungsverhalten von Kindern untersuchte. Die in Abbildung 3 aufgelisteten Strategiekategorien und die aufgeführten Beispiele vermitteln einen Eindruck über das Spektrum möglicher Strategien zur Bewältigung von Belastungen.

Auf die Frage, was sie gegen Stress tun können, wissen jedoch nur wenige Kinder im Grundschulalter konkrete Antworten. Wie Abbildung 2 zeigt, waren in der Befragung von Lohaus (1990) sogar 25% der befragten Kinder der Meinung,