

Burn-out

... Wenn Kinder überfordert sind

Aktuelle Studien zeigen, dass Stress schon im Kinderzimmer beginnt. Das erschreckende daran ist, dass beinahe 90 Prozent der Eltern von gestressten Kindern nicht glauben, diese mit einem Zuviel an Aktivitäten zu überfordern.

ROMANA HAUPTMANN
MMAG. SANDRA ASCHBACHER

HANNA, 12 JAHRE, beschreibt in ihrem Brief (siehe Kasten), wie es vielen Kindern

heutzutage geht. Leistungsdruck in der Schule und in der Freizeit. Keine Zeit fürs Nichtstun, Chillen, Abhängen mit Gleichaltrigen. Ein permanent verplanter Alltag hinterlässt mit der Zeit Spuren, die oft nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, sich aber schwerwiegend auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken.

Veränderte Rahmenbedingungen

Das Tempo in der Arbeitswelt erschöpft die Eltern. Das Verlangen nach mehr auch. Die Eltern möchten ihren Kindern ein gutes Leben bescheren. Darunter verstehen sie, alles haben zu können, was es gibt: Handy, Tablet, Computerspiele, neueste Mode und noch vieles mehr. Ihre Kinder sollen „dazugehören“, es soll ihnen an „nichts“ fehlen. Doch dieses „Streben nach mehr“, schwächt die Erziehungs- und Alltagskompetenzen, weil es müde macht. Dadurch nehmen Eltern oft nicht mehr wahr, wie es ihren Kindern wirklich geht.

Eltern und Kinder kommen am Abend erschöpft nach Hause. Keine Zeit oder Lust mehr für Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten. Jedes Familienmitglied geht seinen Weg, unzufrieden und frustriert. Häufig kommt es zum Streit – weil man sich gegenseitig nicht mehr versteht – sich nicht zuhört. Frust und Unzufriedenheit steigern sich bis zur völligen Erschöpfung.

Liebe Mama, lieber Papa!

Mir schwirrt einfach der Kopf! Jeden Tag ist es das Gleiche, jeden Tag habe ich so viel zu tun: Schule, Klavierstunde, Ballettstunde, Reitstunde, ich kann nicht mehr. Ich komme immer spät nach Hause, und wenn ich endlich da bin, ist keiner da. Ich muss mir ein Fertiggericht aufwärmen und alleine essen. Ich habe niemanden, mit dem ich über meinen Tag reden kann. Ich kann nicht erzählen, wenn mich was bedrückt. Danach muss ich auch noch Unmengen von Hausaufgaben erledigen, die oft falsch sind, weil ich sie nicht verstehe und niemanden habe, der sich Zeit nimmt, es mir zu erklären. Wenn ihr nach Hause kommt, nehmt ihr euch auch keine Zeit für mich, sondern schickt mich gleich ins Bett. Oft liege ich sehr lange wach, kann nicht einschlafen. Am nächsten Tag bin ich müde und oft tut mir der Kopf weh. In der Schule merke ich, dass ich vor lauter Stress vergessen habe, die richtigen Bücher und Hefte einzupacken. Dafür wird mir dann wieder ein Minus eingetragen, obwohl ich ja auch nichts dafür kann. Das ist so gemein! Bitte helft mir!

Unser besonderes Zuckerl für Sie und Ihre Familie:

1 Stunde „GAS runter für die ganze Familie“: Gemeinsam.Achtsam.Sein

mit Atemübungen, Klangreise und einer Kerzenmeditation oder

1 Stunde Einzelsitzung: Tiefenentspannung erleben und neue Kraft tanken.

Unter den ersten 5 E-Mails verlosen wir 1 mal GAS für die gesamte Familie und 1 Mal eine Einzelsitzung zum Entspannen!

E-Mails an: info@sandraaschbacher.at oder romana.hauptmann@silence4you.at

Betreff: Sportmental-Magazin

Wir freuen uns auf euch!

Dauerstress-Modus

Eltern und Kinder laufen im „Dauerstress-Modus“ durch den Tag. Der Körper hat kaum Zeit, sich zwischen den Stressattacken zu entspannen. Das Problem ist, dass sich das menschliche Gehirn nicht dementsprechend anpassen kann. Es ist nicht darauf ausgelegt, den lang anhaltenden psychischen Stress zu ertragen.

Stress wird durch Stressoren ausgelöst. Das sind jene Umstände, die zu Stress führen können. Und da reagiert jeder Mensch unterschiedlich. Was bei einem Stress auslöst, bleibt bei einem anderen ganz ohne Wirkung. Sind zu viele Stressfaktoren gleichzeitig vorhanden, kann dies zu körperlichen Krankheiten und/oder seelischer Erschöpfung führen.

Daraus resultiert, dass heute viele Kinder an den gleichen gesundheitlichen Störungen leiden wie Erwachsene: Erschöpfung, Nervosität, Hyperaktivität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen u.v.m.

Entschleunigen Sie

Kinder brauchen Ruhe. Tun Sie gemeinsam nichts. Aber woher sollen wir die Zeit nehmen, wenn nicht stehlen? Ein Blick auf den Kalender genügt und der Stresspegel steigt an. Den Terminkalender zu entrümpeln ist ein erster Weg, Stress und Druck aus der Familie zu nehmen. Nicht alle Termine müssen sein. Trauen Sie sich „Nein“ zu sagen und sagen Sie „JA“ zu einem stressfreieren Tag.

Schaffen Sie sich Ruheinseln und kuscheln Sie mit Ihren Kindern. Davon profitieren auch Sie als Eltern: Setzen auch Sie sich einmal entspannt auf die Couch und geben Ihren Kindern damit ein Zeichen, dass Sie Zeit für sie haben, sie voll und ganz wahrnehmen.

Reden Sie in einer ruhigen Minute mit ihrer Familie über den Tag. Fragen Sie Ihr Kind, wie es ihm geht und erzählen Sie auch von sich und ihren Gefühlen.

Seien Sie achtsam

Seien Sie achtsam mit sich selbst und mit Ihrer Familie. Achtsamkeit meint nichts anderes als sich dessen bewusst sein, was im

gegenwärtigen Moment geschieht. Kinder wissen das nicht nur, sie leben Achtsamkeit. Sofern sie es noch nicht verlernt haben. Sie können im Spiel versinken und ihre Umgebung völlig vergessen. Sie genießen den Moment. Bewusst im Hier und Jetzt zu sein, Tätigkeiten und Aufgaben bewusst zu machen, bringt Entspannung.

In unserer Achtsamkeitspraxis lernen Kinder und Eltern in kleinen Schritten, wie das geht: entspannen und loslassen. Ob beim Yoga, bei der Körperarbeit oder mit Hilfe von Klangschalen. Kinder und Erwachsene lernen sich (wieder) zu spüren und ihren Körper mit all seinen Gefühlen wahrzunehmen. //

KONTAKT



Wir freuen uns auf einen Besuch bei uns in der Achtsamkeitspraxis in Spittal/Drau.



MMag.a Sandra Aschbacher + Mag.a(FH) Romana Hauptmann

Tel.: +43 660 / 550 29 56
info@sandraaschbacher.at
www.sandraaschbacher.at

Tel.: +43 650 / 444 22 87
romana.hauptmann@silence4you.at
www.silence4you.at

Brückenstraße 13, 9800 Spittal/Drau