

Wenn Kinder ausgebrannt sind

Auch die Kleinsten sind großem Leistungsdruck ausgesetzt. Sie leiden immer öfter unter Symptomen, die an Burnout erinnern.

Von Viktoria Gstir

Innsbruck – Schlafprobleme, Rückzug, Wutanfälle, Essstörungen und Bauchschmerzen. Das sind die ersten Anzeichen dafür, dass ein Kind überfordert ist. Von einem sogenannten Burnout wollen Experten noch nicht sprechen, denn eine offizielle Diagnose gibt es keine. Die Symptome sind aber ähnlich und oft die Folge einer Überforderung durch die Umwelt. Wie zum Beispiel auch bei erwachsenen Patienten.

Oft stehen schon Kinder viel zu früh unter Druck. Gute Noten, Musikstunden, Sportverein, das alles kann überlasten und dazu führen, dass schon die Kleinsten überfordert sind. In den vergangenen Jahren haben die Fälle von Burnout bei Kindern in Tirol zugenommen. Unter anderem aggressives Verhalten gegen Eltern oder Schulkollegen kann die Folge sein. Besonders wenn die Hausübung gemacht werden muss.

Das hat auch schon Dora L. (Name der Redaktion bekannt) erlebt. Ihr Sohn ist neun Jahre alt und besucht eine Volksschule im Bezirk Innsbruck-Land. „Er stößt regelmäßig an seine Grenzen. Manch-



„Eltern kommen oft zu uns, am Rande der Verzweiflung“, weiß Flora Papanthimou. Die Geschäftsführerin der Elternbildung Tirol hat oft mit ausgebrannten Kindern zu tun.

Foto: iStock

mal sitzt er am Abend bei den Hausaufgaben und sagt mir, er schaffe es nicht mehr, ihm sei alles zu viel. Da fliegt auch mal das Heft gegen die Wand“, erzählt L. Außerdem sei viermal die Woche Nachmittagsunterricht in diesem Alter eindeutig zu viel. „Mein Sohn ist immer müde, wenn er nach Hause kommt. Andere Mütter erzählen mir, dass ihre Kinder, kurz nachdem sie abgeholt wurden,

so erschöpft sind, dass sie im Auto einschlafen“, sagt sie. Für Freizeitaktivitäten sei ihr Bub einfach zu erschöpft. In der Schule lerne er „Schuhplatteln“, Flöte und Gebärdensprache. All diese Dinge lerne er gerne, aber es sei eine riesige Herausforderung.

Eine erste Anlaufstelle für Familien bietet die Elternbildung Tirol. „Eltern kommen oft zu uns, am Rande der Verzweiflung, und wissen nicht, was sie

tun sollen, wenn ihre Kinder ausgebrannt sind“, erklärt Flora Papanthimou, Geschäftsführerin der Elternbildung Tirol. „Der Notendruck in der dritten, vierten Klasse Volksschule ist oft schon so hoch, dem können Kinder nicht standhalten.“

Im Alter von zehn Jahren wechseln Kinder ins Gymnasium oder die Neue Mittelschule. In dieser Zeit ist die Identitätsentwicklung noch nicht abgeschlossen und wenn da dann der Druck zu groß ist, fangen Kinder an, sich über Leistung zu definieren“, sagt Papanthimou. Das sei problematisch. Eltern würden oft versuchen, ihren Kindern die beste Bildung zu bieten, und übersehen dabei, wie es ihrem Kind geht. Das tägliche Schulprogramm nehme viel Zeit in Anspruch. Dann lernten sie meist noch ein Instrument, seien beim Fußballverein, oder besuchten Förderunterricht. Da bleibe nicht viel Zeit für etwas anderes, meint die Expertin. Es werde leicht aus den Augen verloren, wie wichtig es ist, Pausen zu machen. „Gerade wenn Kinder aus eigenem Antrieb so motiviert sind, können sie sich schnell übernehmen, vor allem wenn dieser Ehrgeiz von den Eltern unterstützt wird.“

Frühzeitig zu erkennen, wenn ein Kind erschöpft ist, sei besonders wichtig, meint Papanthimou. Dann müssten Eltern entsprechend reagieren. Oft könne schon eine Umstrukturierung des Alltags helfen. Stunden herausnehmen und nötige Pausen schaffen. Falls dieses Ausgebrannt-Sein allerdings schon länger ein Thema im Familienkreis ist, kann in den meisten Fällen nur noch eine Therapie helfen.