

Zu viel für manche kleine Seele: Trend zu immer mehr psychosomatischen und mentalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen ; gefragt sind nicht nur neue Medikamente, sondern vor allem kompetente Eltern

Hurrelmann, Klaus

Veröffentlichungsversion / Published Version
Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:
GESIS - Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Hurrelmann, K. (2003). Zu viel für manche kleine Seele: Trend zu immer mehr psychosomatischen und mentalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen ; gefragt sind nicht nur neue Medikamente, sondern vor allem kompetente Eltern. *Sozialwissenschaftlicher Fachinformationsdienst soFid*, Gesundheitsforschung 2003/1, 11-15. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-202197>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Zu viel für manche kleine Seele

Trend zu immer mehr psychosomatischen und mentalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Gefragt sind nicht nur neue Medikamente, sondern vor allem kompetente Eltern.

Klaus Hurrelmann

Die Weltgesundheitsorganisation hat 2001 zum „Jahr der mentalen Gesundheit“ ausgerufen. Wie steht es damit bei der jungen Generation? Die gesundheitliche Situation der Kinder und Jugendlichen ist gut, wenn wir sie nur körperlich sehen. Die akuten Infektionskrankheiten, die früher häufigen „Kinderkrankheiten“, treten nur selten auf. Die bei den Erwachsenen vorherrschenden chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind dank einer sehr guten Diagnose, Behandlung und Nachsorge unter Kontrolle. Das gilt auch für die meisten Krebserkrankungen, Stoffwechselstörungen, Diabetes, neuronale Erkrankungen, Anfallsleiden, rheumatische Erkrankungen und solche des Binde- und Stützgewebes und der Muskeln. Alle diese Krankheiten zusammen belasten etwa vier Prozent der Kinder und Jugendlichen, weit weniger als bei Erwachsenen.

Gesundheit und Krankheit haben aber nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische und soziale Komponente. Die Weltgesundheitsorganisation drängt seit 50 Jahren auf diese umfassende Betrachtung, die sich inzwischen in der gesundheitswissenschaftlichen Forschung durchsetzt hat, aber im Bewusstsein der Menschen noch wenig verankert ist.

Gesundheit ist in diesem Verständnis ein Gleichgewicht von störenden und schützenden somatischen und mentalen Faktoren. Das Gleichgewicht muss tagtäglich hergestellt werden. Es tritt nur ein, wenn eine Bewältigung sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch der äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen gelingt. Nur dann, wenn ein Mensch mit seiner genetischen Ausstattung, seinem Körper, seinem angeborenem Temperament und seiner Persönlichkeit ebenso souverän umgehen kann wie mit der Familiensituation, den Wohnbedingungen, schulischen Anforderungen und Freizeitaktivitäten kann er Wohlbefinden und Lebensfreude gewinnen. Sind die störenden Faktoren im Übergewicht, kommt es zu Beeinträchtigungen der Gesundheit.

Genau hier haben Kinder und Jugendliche heute die größten Probleme. Gesundheitliche Störungen liegen im Schnittbereich zwischen Körper, Psyche und Umwelt. Die Alarmsignale sind nicht zu übersehen:

- Bei immer mehr Kindern und Jugendlichen streikt das Immunsystem. Eine dramatische Begleitscheinung sind Krankheiten mit einer allergischen Komponente, die bei bis zu 20 Prozent aller Kinder festgestellt werden. Darunter sind eher harmlose Beeinträchtigungen wie Heuschnupfen und Bindehautentzündung, aber auch gefährliche, teilweise lebensbedrohliche Atemwegsstörungen vom Typ Asthma und schwere Hauterkrankungen vom Typ Neurodermitis. Ganz offensichtlich hat ein mangelhaft trainiertes Immunsystem zur Abwehr von Infektionen mit der sprunghaften Ausbreitung dieser Krankheiten in den letzten 20 Jahren zu tun. Es rächt sich, dass Kinder in klimatisierten Räumen mit kuscheligen Teppichböden groß werden, nur noch in hygienisch einwandfreien Sandkästen spielen und viel zu wenig Impfschutz aufbauen können. Die Widerstandskräfte des Körpers werden hierdurch nicht trainiert, Beeinträchtigungen durch Umweltgifte und Bela-

stungen durch psychischen Druck können nicht richtig abgewehrt werden. Auffällig ist, dass von Asthma und Neurodermitis verstärkt Kinder aus den wohlhabenden Familien heimgesucht werden - es handelt sich um echte Zivilisationskrankheiten.

- Es kommt immer häufiger zu Fehlsteuerungen der Ernährung. Hier sind es vor allem die Kinder und Jugendlichen aus sozial schlecht gestellten Familien, die auf die vorgefertigten, leicht verdaulichen, preiswerten und zugleich kalorienreichen Produkte der Fast-Food-Industrie zurückgreifen. Diese Produkte sind zu fett, zu süß, zu salzig, sie enthalten ein zu geringes Angebot an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Sie sind eine Kost, die für Menschen nicht anregend und vielfältig genug ist, die ihren Körper aufbauen. Der Darm wird gerade noch zu Teilzeitarbeit ermuntert. Durch den Überschuss an Kalorien bei gleichzeitiger Bewegungsarmut kommt es zu Übergewichtigkeit. Der Haltungsapparat ist völlig überlastet, die Blutfettwerte haben eine ungünstige Zusammensetzung. Auch in Deutschland müssen wir inzwischen mindestens zehn Prozent Kinder und Jugendliche mit erschreckender Übergewichtigkeit identifizieren. Die meisten von ihnen werden träge und behäbig, sie verlangsamen auch ihre übrigen Aktivitäten, sitzen stundenlang vor dem Fernseher und fahren ihren Aktionspegel immer weiter herunter.
- Kinder leiden unter der fehlenden Anregung und Schulung der Sinne. Bewegungsmangel und eine völlig einseitige Anregung nur des Hör- und Sehsinns sind charakteristisch. Dadurch werden Riechen und Fühlen, Atmen und Sprechen vernachlässigt und verkümmern immer mehr. Eine unausgewogene „Sinneskost“ wird über Walkman und Bildschirm, aber auch in Familie, Kindergarten und Schule angeboten. Deswegen haben Kinder und Jugendliche immer mehr Koordinationsprobleme. Kindergärtnerinnen und Grundschullehrerinnen klagen über die schlechte Feinmotorik schon der Kleinen. Die Verbindungen zwischen den Schaltzentren im Gehirn werden nicht hergestellt, es kommt zu Unsicherheiten und Ungeschicklichkeiten bei schon zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen. Viele können nicht sicher mit einem Bleistift zeichnen, andere können kaum richtig gehen. Oft überschneiden sich diese Probleme mit den anderen, vor allem mit schlechtem Ernährungsverhalten und mangelnder Bewegung, sodass es zu einer Mehrfachbeeinträchtigung der Entwicklung kommt.
- Aufmerksamkeitsdefizite und Hyperaktivität werden immer häufiger. An und für sich hoch intelligente Kinder können sich nicht konzentrieren, sind unruhig und außer Stande, eine Arbeit oder eine Aktivität zu Ende zu führen - man schätzt bis zu vier Prozent eines Jahrgangs. Zugrunde liegt eine Störung des Stoffwechsels im Gehirn, die aber offensichtlich durch hektischen Lebensstil und unsichere Beziehungen zu den Eltern erst freigelegt wird. Ärzte neigen zu einer Behandlung mit Psychostimulanzien (z.B. Ritalin), vergessen aber häufig die psychische und soziale Einbettung dieser Störung, die nach ruhiger und konsequenter Erziehung und zumindest zeitweiser psychotherapeutischer Begleitung verlangt.
- Viele Kinder und Jugendliche können mit seelischen Konflikten und sozialen Anspannungen nicht richtig umgehen. Ihr „Bewältigungsverhalten“ ist unzureichend. Sie haben nicht gelernt, Enttäuschungen hinzunehmen, einen Misserfolg wegzustecken und mal ein kritisches Wort zu verdauen. Sie knicken bei den kleinsten Irritationen und Feindseligkeiten in Familie, Kindergarten und Schule ein. So ist es wohl zu erklären, dass in allen Untersuchungen immer mehr psychosomatische Störungen wie Kopfschmerzen und Magenschmerzen, Rückenschmerzen und Verdauungsstörungen bis hin zu depressiven Störungen und Suizidversuchen festgestellt werden, vor allem bei den Mädchen. Jungen reagieren ihre innere Anspannung häufiger mit Überaktivität, Gereiztheit und Aggressivität nach außen ab, bis hin zu gewalttätigem und kriminellm Verhalten. Bei fünf Pro-

zent der Mädchen und zehn Prozent der Jungen können wir diese nach innen oder nach außen gerichtete krankhafte Form der Spannungsbewältigung beobachten, mit steigender Tendenz.

- Eine weitere Variante dieses krankhaften Spannungsausgleichs ist der Konsum von Medikamenten und psychoaktiven Substanzen. Schmerzstillende Arzneimittel, Zigaretten und Alkohol werden in immer jüngerem Alter genutzt, oft in einer so intensiven Form, dass schon früh körperliche und psychische Schäden entstehen. Mit diesen Substanzen, die das Belohnungssystem des Gehirns manipulieren, gehen die Kinder gewissermaßen „aus dem Felde“. Sie weichen den Problemen und Konflikten in Familie, Kindergarten und Schule aus und flüchten in die Clique, die oft nur durch Tabak und Alkohol, später auch illegale Drogen zusammengehalten wird. Nach unseren Studien im Kooperationszentrum der Weltgesundheitsorganisation für Kinder- und Jugendgesundheit an der Universität Bielefeld müssen wir bei 15 Prozent der 12- bis 18-jährigen mit krankhaften Formen des „Drogenkonsums“ rechnen. Hinzu kommt noch eine nicht unbeträchtliche Zahl von riskanten Verhaltensweisen im Straßenverkehr und an öffentlichen Plätzen, oft eng mit dem Konsum von Tabak, Alkohol und illegalen Drogen verbunden.

Diese Alarmsignale zeigen, wo und wie heute die meisten Krankheiten von Kindern und Jugendlichen entstehen: Durch die Fehlanpassung von körperlich-physiologischen, psychisch-seelischen und sozialökologischen Systemen. Der elementare Ausgleich zwischen den Anforderungen der inneren und äußeren Welt gelingt nicht, es kommt zu keinem befriedigenden Ausgleich von Risiko- und Schutzfaktoren. Die Folgen können die genannten Gesundheitsstörungen sein.

Viele dieser Störungen haben eine genetische, in der Persönlichkeit tief verankerte Komponente. Vor überzogenen Erwartungen an eine moderne gentechnische Behandlung ist aber zu warnen. Denn fast alle Störungen müssen auch als Reaktion auf eine psychische und soziale Überlastung gewertet werden. Viele Kinder leben heute wie kleine Erwachsene: Sie sind viel allein und müssen sich selbst managen. Sie haben den gleichen Zugang zu Medien und Konsumartikeln wie ihre Eltern. Sie sind schon früh verantwortlich für ihre Schullaufbahn mit allen Folgen für die spätere Berufskarriere. Sie brauchen in der komplex gewordenen Gesellschaft einen Wertekompass, den sie sich selbst entwickeln müssen. Das ist zu viel für manche kleine Seele.

Gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungen, Modernisierung und Individualisierung der Lebensbedingungen machen heute vor Kindern und Jugendlichen nicht halt. Im Gegenteil: Die junge Generation wird so früh und direkt wie noch nie in den Bann der Leistungs- und Spaßgesellschaft gezogen. So bleibt den jungen Leuten nichts anderes übrig, als sich zu souveränen „Egotaktikern“ zu entwickeln, die ihren eigenen Weg im pluralistischen Durcheinander der Gesellschaft mit den Chancen und den ebenso vielen Gefahren suchen und finden. Das überfordert viele und macht sie psychisch und seelisch krank, vor allem natürlich diejenigen, die eine ungünstige genetische und persönliche Disposition und keinen sicheren Familienhalt haben.

Die heute verbreiteten psychosomatischen und mentalen Gesundheitsstörungen haben fast alle etwas mit Vernachlässigung und mangelnder sozialer Unterstützung zu tun. Immer mehr Väter und Mütter sind mit der Bildung und Erziehung ihrer „frühreifen“ Jugendlichen überfordert. Die Kinderzeit wird immer kürzer, das Jugendalter beginnt so früh wie noch nie in der Menschheitsgeschichte, denn die Pubertät stellt sich immer eher ein.

Psychosomatische und mentale Gesundheitsstörungen lassen sich nur begrenzt mit medizinischer Behandlung und Arzneimitteln eindämmen. Die eigentliche Antwort liegt in Beziehung und Erziehung. Das „magische Erziehungsdreieck“, das jeder Vater und jede Mutter zu lösen hat, hat es in sich.

Erziehung ist die richtige Dosierung von drei Polen, nämlich Anerkennung, Anregung und Anleitung. An allen drei Polen tun sich Eltern heute schwer:

- Das richtige Maß von Anerkennung mit Wärme und Zuwendung ist schwer zu finden, wenn eine Mutter oder ein Vater selbst unter voller Anspannung steht und durch das Kind beansprucht wird. Aber auch dann, wenn das Kind ein geliebtes Einzelkind und die Projektion aller eigenen Wünsche ist. Erziehungsprobleme entstehen heute durch Beziehungen, in denen es einfach nicht zu der notwendigen Anerkennung und Würdigung der Persönlichkeit des Kindes kommt, aber auch durch eine „Überhitzung“ oder eine Überidentifizierung mit dem Kind.
- Anregung soll die Selbstständigkeit fördern und Impulse setzen, die dem Kind zur Weiterentwicklung gegeben werden. Hier machen fast alle Eltern heute den Fehler, überehrgeizig auf die schulische Entwicklung zu achten und nervös auf jedes kleine Versagen zu reagieren. In einer gespannten Atmosphäre mit schwierigem Arbeitsmarkt beginnt für die meisten Eltern die Berufslaufbahn ihrer Kinder am ersten Tag des Eintritts in die Grundschule. Überforderung und viel innerer Entwicklungsdruck entstehen deshalb schon bei Grundschulkindern. Statt dessen brauchen sie Mitdenken und Mitfühlen und ganz individuelle Unterstützung.
- Der dritte Pol, das Setzen von Regeln, Grenzen und Vereinbarungen, fällt Vätern und Müttern heute ebenfalls schwer. Die meisten versuchen, einem autoritären Stil auszuweichen und ohne feste Vereinbarungen und Sanktionen auszukommen, übersehen aber, dass sie damit das Kind ins Leere laufen lassen und eine verbindliche Beziehung verweigern. Richtig strafen zu lernen, wenn Vereinbarungen gebrochen wurden, eine intensive und berechenbare Beziehung aufzubauen, das gelingt vielen Eltern nicht.

Erziehung von Kindern und Jugendlichen ist heute eine komplizierte Beziehungsarbeit, die auch viele gut trainierte Berufserzieherinnen und -pädagoginnen herausfordert. Eltern als Laienerzieher sind schnell am Ende ihrer Kompetenz.

Viele gesundheitliche Störungen der Kinder haben hier ihre Ursachen. Ob sich ihre Kinder gesund verhalten oder nicht, hängt von Sicherheit, Zuverlässigkeit und Zuwendung in der Familie ab. Eltern sind die wichtigsten sozialen Vorbilder, an ihnen richtet ein Kind und ein Jugendlicher seine Verhaltensweisen aus. Deshalb brauchen wir nicht nur einfühlsame Ärzte und Psychologen und gerne auch gute neue Medikamente, sondern vor allem kompetente Eltern. Elternseminare in allen Städten und Gemeinden, die Eltern Tipps und Hinweise geben, wie sie Persönlichkeit und Gesundheit ihrer Kinder fördern können, sind dringend. Um alle Eltern zu erreichen, wären öffentliche Diskussion und wohl auch ein finanzieller Anreiz sinnvoll. Warum sollte ein Staat, der Eltern ein inzwischen schon ganz anständiges Kindergeld zahlt, nicht die Teilnahme an einem Elternseminar pro Jahr zur Voraussetzung für den Erhalt des Kindergeldes machen?

Auch in Kindergärten und Schulen sind mehr Aktivitäten zur Gesundheitserziehung und Persönlichkeitsbildung notwendig. In den letzten Jahren sind ermutigende Erfahrungen gemacht worden. Viele Schulen, von der Grundschule bis zum Berufskolleg, haben Hygiene und Abhärtung, Ernährung und Bewegung, Sinneskoordination und Stressbewältigung, Gewalt- und Drogenprävention in ihre Lehrpläne einbezogen. Die Vorstellung von Gesundheit als einer gelungenen Auseinandersetzung mit den inneren und äußeren Lebensanforderungen hat sich pädagogisch durchgesetzt. Was jetzt noch fehlt, ist eine bundesweite Koordination der verschiedenen Aktivitäten, die meist von engagierten Kollegien in Kindergärten und Schulen, oft auch von Elterninitiativen ausgehen. Eine Stiftung mit klarem Auftrag und wissenschaftlicher Begleitung wäre dringend fällig. Wie wäre es hier mit einer Initiative der neuen Bundesgesundheitsministerin?

Die bisherige Forschung hat eines klar gezeigt: Beziehen wir Gesundheitsthemen in den Unterricht ein, können viele Kinder und Jugendliche informiert und stimuliert werden. Für sie ist es aber kein Eigenwert, sich gesund zu verhalten. Im Gegenteil: Wenn es einen direkten Vorteil bietet, sich ungesund zu verhalten und durch modisches Essen und Trinken, durch die legendäre Zigarette in der Hand in der Gleichaltrigengruppe aufzufallen, dann geht das vor. Deswegen muss der gesamte „Betrieb“ von Kindergarten und Schule mit in die Gesundheitsförderung einbezogen werden. Also: Gemeinsame Mahlzeiten in der Schule, Veränderung des Warenangebotes am Schulkiosk, Bewegungsangebote in den Pausen, zeitliche Rhythmisierung des Unterrichts, Umgestaltung von Schulhof und Schulgarten, Beleuchtung und Klima in den Klassenräumen. Auch hier hat sich schon Vieles getan, es gibt ganze Netzwerke von „gesundheitsfördernden Schulen“, aber es fehlt an einer bundesweiten Koordination, die verhindert, dass die verschiedenen Initiativen isoliert vor sich hin arbeiten.

Psychosomatische und mentale Gesundheitsstörungen erfordern die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Fachleuten für körperliche, psychische und sozialen Probleme. Daran hapert es in Deutschland noch. Jede Berufsgruppe hütet ihre Zuständigkeit. Die „neuen“ Kinderkrankheiten können so nicht zurückgedrängt werden. Es wird Zeit, neben den Pädagoginnen und Pädagogen andere Berufe in die Gesundheitsförderung mit einzubeziehen: Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Arbeitstherapeuten, Architekten, Raumgestalter, Physiotherapeuten. Die jungen Leute kommen nicht so gern in die Arztpraxis und die psychologische Beratungsstelle in der Stadt, sie wollen eine Unterstützung da, wo sie täglich leben und arbeiten. Deshalb bieten sich Kindergärten, Schulen und auch Jugendzentren hierfür an: Beratungsstunden von Ärzten, Psychologen und anderen Fachleuten in der Schule finden, wie Modellversuche zeigen, gute Resonanz.

Klaus Hurrelmann ist Professor für Sozial- und Gesundheitswissenschaften und Leiter des Kooperationszentrums für Kinder- und Jugendgesundheit der Weltgesundheitsorganisation an der Universität Bielefeld.