

# Manuel, 11 Jahre, **BURNOUT**

**Schulstress, verplante Freizeit, Leistungsdruck – so ausgebrannt sind unsere Kinder!**

FOTOS MARCUS E. DEAK



## Mein Kalender war randvoll.

**Stress.** Wenn Manuel nach der Schule nachhause kam, hatte er nicht viel Zeit. Essen, Hausübung machen – und ab ging es zum Schwimmtraining. Zweimal die Woche. Dazu kamen noch Gitarrenunterricht und die Pfadfinder. Dann wurde auch noch Mathe-Nachhilfe notwendig – zu viel für den Elfjährigen.

**Wut & Lustlosigkeit.** Lust auf seine Hobbys hatte er schon lange nicht mehr. Hingehen musste er aber trotzdem. Denn: Bezahl ist bezahlt. Manuel ist unruhig, oft aggressiv. „Eine normale Reaktion bei Kindern“, so unsere Expertin.



## Alle sagen, dass ich dumm bin.

**Aufgegeben.** Lob erhielt Jürgen in seinem Leben bislang selten. Stattdessen wurde der Neunjährige bereits in der Volksschule von der Lehrerin und seinen Eltern als dumm abgestempelt, weil er nicht so gut war wie seine Klassenkollegen. Er zog sich zurück, hatte panische Angst davor, in die Schule zu gehen. „Solche Erlebnisse zerstören das Selbstwertgefühl nachhaltig“, erklärt Psychotherapeutin Eva Pokorny.

## Andere haben schönere Sachen.

**Handy & Internet.** Immer früher beginnen sich Kinder untereinander zu vergleichen. Mit Hilfe ihrer Eltern surft Sarah, 8, im Internet. Neidisch blickt sie auf Fotos von Freundinnen – sie findet, die anderen haben schönere Kleidung. Hier sollte man als Elternteil bereits präventiv gegensteuern, rät die Expertin. Denn spätestens im Teenager-Alter können diese Neigungen zu einer starken seelischen Belastung im Alltag werden.



**Z**eichentrickfigur Goofy ziert Manuels Kalender, der auf dem Wohnzimmertisch steht. Der tollpatschige Comic-Hund ist einer der wenigen Hinweise, dass es sich dabei um den Wochenplan eines Kindes handelt. Denn betrachtet man die Menge der täglichen Termine, könnte es auch jener von Manuels Vater sein. Der ist 43 und Abteilungsleiter in einer Versicherung. Manuel dagegen ist erst elf Jahre alt.

### Vollzeitjob mit Überstunden.

Schwimmtraining, Gitarrenunterricht, Pfadfinderabende – bis vor kurzem war Manuels Woche detailliert durchgeplant. Nur Donnerstagnachmittag hatte er „frei“. Zumindest bis zum Beginn dieses Schuljahres. Denn die seit heuer notwendige Mathe-Nachhilfe fand an diesem Tag ihren Platz. Rechnete man seine Schul- und Freizeitaktivitäten zusammen, kam der Elfjährige von Montag bis Freitag auf rund 50 Wochenstunden.

Dann, vor wenigen Monaten, merkten Manuels Eltern, dass mit ihrem Sohn etwas nicht stimmt. Nur widerwillig konnten sie den einst begeisterten Schwimmer zum Training überreden. Den Rest ließ er genervt über sich ergehen, wurde zuhause immer unruhiger, litt unter Appetitlosigkeit. Kurz: Manuel war zu diesem Zeitpunkt bereits stark überlastet.

Für die erfahrene Psychotherapeutin Eva Pokorny ist Manuel ein klassischer Fall: „Hier haben es die Eltern sicher gut gemeint, aber Kinder brauchen auch Zeit zum Verschnaufen. Das geht bei so einem engen Terminplan natürlich nicht.“ Diese extreme Überlastung durch Schule, Freizeit und Familie kann auch bereits bei Kindern zu burnoutartigen Symptomen wie Angstzuständen, Depressionen und Resignation führen. Ein klassisches Burnout wird bei Kindern zwar nicht diagnostiziert, „im Endeffekt läuft es aber so gut wie auf dasselbe hinaus“, erklärt Pokorny.

### Volkskrankheit Burnout.

Was vor einigen Jahren noch als „Modekrankheit“ abgetan wurde, ist heute ein ernst zu nehmender Zustand totaler emotionaler Erschöpfung. Und die Burnout-Erkrankungen in Österreich sind in den letzten Jahren explodiert: Etwa 500.000

Betroffene gibt es bereits, die psychisch bedingten Krankenstände sind seit 2009 um 184 Prozent gestiegen. Kein Wunder also, dass auch immer mehr Kinder daran leiden, dass die Seele „ausbrennt“.

Denn wie das Beispiel von Manuel veranschaulicht, kann heutzutage Zeit schon in jungen Jahren ein rares Gut sein. Dazu kommen immer höhere Anforderungen, die in der Schule gestellt werden. „Ich weiß, dass bereits Volksschulkinder extremen Leistungsdruck vermittelt bekommen. Sowohl von der Schule als auch von zuhause. Es wird einfach erwartet, dass das Kind von Anfang an gute Noten bekommt“, so Pokorny.

#### Eltern, aufgepasst.

Es ist kein Geheimnis: Eltern überreagieren bei Misserfolgen ihrer Sprösslinge nicht selten. Aber aufgepasst – bereits dies kann gefährlich sein. Denn: „Kinder können bis zu einem Alter von acht oder neun Jahren nicht zwischen ‚Ich mache etwas schlecht‘ und ‚Ich bin schlecht‘ unterscheiden“, warnt die Psychotherapeutin. Gibt man seinem Nachwuchs das Gefühl, „schlecht“ zu sein, ist das eine enorme Belastung. Bekommt ein Kind es dann wie im Beispiel von Jürgen (S. 88) von mehreren Seiten und öfters zu hören, kann das zu schwerwiegenden Symptomen wie Angst- und Panikattacken führen. Die Schäden, die dadurch entstehen, sind, wenn sie nicht behandelt werden, nachhaltig. „Ein Mensch, der in seiner Kindheit immer nur gehört hat, dass er ein ‚Trottel‘ ist, wird das ein Leben lang glauben. Diese Erlebnisse bekommen eine Dynamik, die später nur schwer in den Griff zu bekommen ist.“

Wenn es nach Eva Pokorny geht, muss zuallererst ein Umdenken der Eltern stattfinden. Denn „Faul-Sein“ ist nichts Schlechtes, sondern „auch enorm wichtig für eine gesunde Entwicklung“. Der Freizeitstress der Kinder und Jugendlichen ist laut Pokorny alles andere als förderlich für die Selbständigkeit. „Sie verbringen ihre freien Stunden zumeist in Gruppen. Bei den Pfadfindern, beim Tennis oder in einer Ganztagsbetreuung – immer gibt es jemanden, der ihnen sagt, was sie gerade zu tun haben.“ Deswegen ist es auch gut, wenn einem Kind einmal langweilig ist. „Es muss sich dann selbst eine Beschäftigung su- ▶

## Selbsttest: Ist Ihr Kind überfordert?

### Kinder 6–10

- Mein Kind hat oft Wutanfälle wegen Kleinigkeiten
- Es schläft nicht mehr gut oder hat Alpträume
- Es sagt, es wäre gerne wieder klein
- Mein Kind traut sich nicht viel zu
- Es leidet oft unter Bauchschmerzen, Übelkeit oder muss sogar erbrechen
- Oft wacht mein Kind nachts auf, hat wahnsinnige Angst und kann sich nur schwer beruhigen
- Mein Sprössling äußerte sich schon über den eigenen Tod
- Ich habe das Gefühl, mein Kind fühlt sich oft hilflos und nicht verstanden
- Es will immer alles richtig machen
- Zeit, Freunde zu treffen, hat mein Sohn / meine Tochter eigentlich kaum mehr
- Mein Kind braucht für die Hausübung länger als eine Stunde
- Wenn ich auf den Kalender blicke, merke ich, dass mein Kind pro Woche weniger als drei Nachmittage zur freien Verfügung hat

### Jugendliche 11–18

- Mein Kind hat oft Wutanfälle wegen Kleinigkeiten, manchmal beschimpft es dabei andere
- Es schläft nicht mehr gut oder hat Alpträume
- Mein Kind traut sich nicht viel zu
- Oft wacht es nachts auf, hat wahnsinnige Angst, ist schwer zu beruhigen
- Mein Kind klagt oft über Müdigkeit, obwohl es ausreichend geschlafen hat
- Mein Sprössling äußerte sich schon über den eigenen Tod
- Manchmal verletzt sich mein Sohn / meine Tochter selbst
- Es hat weniger Appetit als früher
- Es fühlt sich oft hilflos und nicht verstanden
- Ich merke, dass mein Kind immer alles richtig machen will
- Es hat kaum Zeit, Freunde zu treffen
- Mein Kind braucht für die Hausübung länger als drei Stunden
- Es hat pro Woche weniger als zwei Nachmittage zur freien Verfügung

Sollten sechs oder mehr Punkte zutreffen, besteht die Gefahr, dass das Kind bzw. der Jugendliche überfordert ist und auf seelische Probleme zusteuert!

## Freizeit: So viele Termine pro Woche sind gesund für Ihr Kind

**0 bis 3 Jahre:** Noch keine festen Termine, ausgenommen Babyschwimmen oder Mutter-Kind-Gruppen.

**3 bis 5 Jahre (Kindergarten):** Höchstens einen festen Termin.

**6 bis 9 Jahre (Volksschule):** Wenn zu Mittag Schulschluss ist, sollten maximal zwei Termine eingeplant sein. Bei Ganztagschulen sind keine weiteren Termine empfohlen.

**10 bis 12 Jahre:** Zwei bis drei Termine.

**13 bis 16 Jahre:** Höchstens fünf Termine pro Woche!



#### Eva Pokorny.

Die Psychotherapeutin betreut in Gumpoldskirchen überlastete Kinder und Jugendliche. Sie warnt Eltern davor, ihre Sprösslinge mit diesem Problem alleine zu lassen. Denn: Unbehandelte Depressionen im Kindesalter können einen Menschen ein Leben lang begleiten. Mehr Infos und Kontakt unter: [www.geist-und-seele.at](http://www.geist-und-seele.at)



## Warum bin ich nicht der Beste?

**Selbstüberlastung.** Obwohl Manuel, 10, keinen Leistungsdruck auferlegt bekommt, leidet er. Beim Fußball schafft er es nicht, mit sich selbst zufrieden zu sein. Depressionen, Konzentrationsprobleme und Alpträume sind die Folge. „Eine schwierige Situation. Die Eltern sollten versuchen, ihrem Sohn klarzumachen, dass ihr Stolz nicht leistungsabhängig ist“, so Pokorny.

► chen, die Spaß macht. Das funktioniert im Normalfall auch“, so Pokorny.

Zu einem unberechenbaren Überlastungsfaktor entwickeln sich derzeit Handy und Internet. Denn: Über Smartphones etwa sind viele Teenager ständig in sozialen Netzwerken präsent. „Der Wunsch, up to date zu sein, kann schnell zum Zwang werden“, erklärt die Expertin, die davor warnt, das Abschalten elektronischer Geräte zu verlernen. Außerdem herrscht ein nicht enden wollender Vergleich unterein-

ander. „Dabei muss es nicht immer um Aussehen gehen – auch Erfolge anderer oder unterschiedlicher Wohlstand können Kinder und Jugendliche stark belasten.“

### An einem Strang ziehen.

Schätzungen zufolge fühlte sich jeder zweite Jugendliche in Österreich schon einmal überlastet. Doch speziell Kinder, die unter Burnout leiden, haben bei professioneller Behandlung gute Chancen auf Heilung. Aus der Erfahrung weiß Eva Po-

korny: „Diese Kinder sind gegenüber der Therapie meistens sehr aufgeschlossen. Sie warten direkt darauf, dass man ihnen einen Weg aus dem Dilemma zeigt.“ Das kann manchmal ganz schnell gehen. Nicht immer seien dazu viele Sitzungen notwendig. Denn: „Kinder lernen sehr schnell, mit der Diagnose richtig umzugehen.“

Voraussetzung dafür ist allerdings die volle Unterstützung der Eltern. „Ich hatte einmal einen jungen Patienten. Die Eltern sahen bei sich selbst keine Schuld, sträubten sich, bei der Therapie mitzumachen. So konnte das auf keinen Fall funktionieren“, erinnert sich Pokorny zurück.

Um einem Kind das gesunde Gleichgewicht zurückzugeben, braucht es aber nicht zwingend professionelle Unterstützung. Ganz triviale Dinge wie eine Umstrukturierung der Woche oder öfter ausgesprochene Wertschätzung können junge Menschen wieder problemlos zurück in die richtige Bahn bringen.

Werfen Sie einen Blick auf den Überlastungs-Selbsttest (S. 89). Beobachten Sie Ihr Kind. Und falls nötig, handeln Sie.

■ Christoph Wagner

### HIER BEKOMMEN SIE HILFE

**Burnout-Hotline** vom Krankenhaus Goldenes Kreuz in Wien: 0650/983 00 82

**J. Madia** ist Psychologin mit dem Schwerpunkt Burnout: [psychologin-innsbruck.at](mailto:psychologin-innsbruck.at)

**H. Frohnwieser** vermittelt über das Hilfe-Portal [alk-info.com](http://alk-info.com) auch Burnout-Patienten