

EXPERTENTIPP: **Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus**

# Wenn der Leistungsdruck zu viel wird

**Schon Kinder fühlen sich häufig im Alltag überfordert.**

**KLAUS.** Yannick ist elf Jahre alt und fühlt sich in letzter Zeit oft angestrengt und schnell erschöpft. Zudem ist er immer wieder einmal grundlos traurig oder reagiert bei der kleinsten Kritik aggressiv. Auch in der Schule gibt es einen Leistungsabfall. Durch sein teilweise rivalisierendes Verhalten und seinen Hang zur Selbstdarstellung hat er wenige Freunde, was ihm zusätzlich zu schaffen macht. Gleichzeitig möchte er aber ohnedies von allen „in Ruhe gelassen“ werden.

Kinder sind das Spiegelbild unserer gesellschaftlichen Entwicklung, und so ist es nicht verwunderlich, dass sich auch immer mehr Minderjährige durch die Anforderungen in Schule und Freizeit überfordert und



**Psychologin Sabine Fleisch.**

ausgebrannt fühlen. So, wie in der Erwachsenenwelt häufig der Leistungsstandard jener ist, an dem primär der Selbstwert festgemacht wird, und soziale Vergleiche dazu dienen sollen, das eigene Ego zu bestätigen, sind wir unseren Nachkommen Vorbild. Wenngleich hervorstechende Talente und Begabungen durchaus zusätzlicher Förderung würdig sind, ist es heutzutage

oft eine Gratwanderung, das gesunde und rechte Maß zu finden. Häufig treibt der aktuelle Zeitgeist uns Erwachsene und damit auch die Kinder vom Berufs- und Schulstress direkt in eine dicht verplante Freizeit, denn man möchte schließlich neben den Pflichten auch noch „leben“.

Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, vorausgesetzt die Haltung, wie Hobbys betrieben werden, ist eine achtsame und die Freude an der Sache steht im Vordergrund. Leider geht es aber auch im Privatbereich vielfach wiederum um Selbstbestätigung oder um einen notwendigen körperlichen Ausgleich, um dem stressreichen Alltag wieder Stand halten zu können. Je nach Grundkonstitution der Menschen und vorgelebten Werthaltungen innerhalb des familiären

und nahen Umfeldes entwickeln sich Kinder ihren vorgegebenen Rollen entsprechend. Ob sie dabei glücklich sind, wird viel zu selten gefragt. Erst wenn sich deutliche Auswirkungen von Überforderung abzeichnen, wird reagiert. Zuerst jedoch meist mit Unverständnis, denn den Kindern fehlt es offensichtlich an Nichts. Zudem meinen es die Eltern auch nur gut, indem sie ihrem Nachwuchs einiges abverlangen. Schließlich möchten sie diesen zu lebensstauglichen Erwachsenen erziehen. Dabei wird jedoch häufig vergessen, dass die Jagd auf Erfolg und der damit verbundene chronische Leistungsdruck und wahres Glück einander ausschließen und Statussymbole zwar oberflächliche Bestätigung geben, aber keine innere Erfüllung.

Ein Zuviel an Materie und Informationsflut ist

das, was bereits unsere Kinder unter Druck setzt. Da aktive Entspannung für die meisten fremdes Terrain ist, stehen Fernsehen, Computer oder andere Medien hoch im Kurs, um abzuschalten.

## **Zeitzeichen entgegenwirken**

Wie können wir aber dem Zeitzeichen der Überforderung entgegenwirken und den Kindern ein wichtiges Stück ihrer Kindheit zurückzugeben? Es ist einfach und zugleich so schwer, Vorbild zu sein, sich aus dem engen Korsett der Leistungsgesellschaft zu befreien und den Mut aufzubringen für eine Werterevolution. Leben schaffen, in dem wieder mehr freie, unverplante Zeit zu Verfügung steht, zum Spielen, Lachen, Freunde treffen. Glückliche gesunde Kinder sind der Dank - der mehr wiegt als jeder andere gesellschaftliche Erfolg!