

# Einleitung

Auf den ersten Blick mag die Thematik dieses Buches verwundern, gelten doch Kindheit und Jugend – im Vergleich zum Erwachsenenalter – als unbeschwerde Zeit im Leben. Dennoch sind bereits Kinder und Jugendliche vielfältigen Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt, die ihre weitere Entwicklung beeinflussen. Da ihre Bewältigungskompetenzen nicht so ausgereift sind wie die Erwachsener, sind sie Belastungen weniger gewachsen und schnell überfordert. Bei aversiven Ereignissen, die früh im Leben eintreten, ist das Risiko einer negativen Wirkung auf den Entwicklungsverlauf besonders hoch. Diese können besondere Vulnerabilitäten bei den betroffenen Individuen produzieren, z. B. ihr Bewältigungsverhalten beeinträchtigen und das Risiko erhöhen, im weiteren Entwicklungsverlauf mit negativen Ereignissen konfrontiert zu werden (Filipp, 2007). Daher ist gerade bei Krisen in dieser frühen Lebensphase rechtzeitige Intervention wichtig, um ungünstige Entwicklungsverläufe zu vermeiden. Die Belastungsforschung ist ein bedeutsamer Forschungszweig der Psychologie und zieht sich durch mehrere Disziplinen, mit dem Fokus auf der Klinischen bzw. Gesundheitspsychologie sowie der Entwicklungspsychologie. Aber natürlich sind Belastungen und deren Bewältigung auch Thema in angrenzenden Feldern wie der Medizin, der Seelsorge sowie der Sozialen Arbeit und Sozialpädagogik.

Belastungen gehören zum menschlichen Leben, schon Kinder reden von Stress und Krisen. Dabei reicht das Spektrum von kleinen alltäglichen Belastungen bis hin zu dramatischen Veränderungen, sowie von einmaligen Erlebnissen bis hin zu chronischen Belastungslagen. Der Stressbegriff – und in geringerem Maße auch der Krisenbegriff – ist zu einer Art Modewort avanciert und wird heute quasi inflationär gebraucht. In der Stressforschung bezeichnet Stress eine Diskrepanz »zwischen vorhandenen Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Einstellungen und Anforderungen, denen man mit dem gewohnten Handeln nicht begegnen kann« (Eppel, 2007, 12). Beide Begriffe sind umgangssprachlich oft negativ besetzt. Viele denken bei Krisen an bedrohliche unerwünschte Erlebnisse wie Verluste oder schwere Erkrankungen, die zu Stimmungseinbrüchen, Ohnmachtsgefühlen und Selbstzweifeln führen. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch, vor allem aus entwicklungspsychologischer Perspektive, hat sich der neutrale Begriff »kritisches Lebensereignis« durchgesetzt, das positiver wie negativer Art sein kann. Mit kritischen Lebensereignissen hat sich im deutschsprachigen Raum am intensivsten die Arbeitsgruppe um Filipp beschäftigt und kürzlich eine Monographie hierzu vorgelegt (Filipp & Aymanns, 2010). Kritische Lebensereignisse stellen Wendepunkte bzw. Einschnitte dar, die dem Leben eine neue Richtung geben können. Eine allgemein

anerkannte Definition für »kritische Lebensereignisse« existiert nicht, laut Filipp und Aymanns hat sich jedoch als Minimalkonsens durchgesetzt, »... dass kritische Lebensereignisse weit außerhalb des normalen Erwartungs- und Erfahrungshorizonts und jenseits des Alltags von Menschen liegen und dass sie von heftigen Emotionen begleitet sind« (2010, S. 16). Insgesamt standen negative Ereignisse stärker im Zentrum der Forschungsaufmerksamkeit, da ihnen eine pathogene Wirkung für die physische und psychische Gesundheit nachgewiesen wurde. Daneben gibt es auch eindeutig positiv konnotierte Ereignisse, wie z. B. eine bestandene Prüfung, deren Eintreten sehr begrüßt und von Freude und Stolz begleitet wird. Lebenskrisen haben also nicht nur schädigende Wirkung, sondern ihre erfolgreiche Bewältigung kann auch zu Reifungsprozessen und Weiterentwicklung führen. Das Erleben und Verarbeiten von Belastungen hängt von einer Vielzahl an Einflussfaktoren ab, die in der Person wie auch in der Umwelt angesiedelt sind.

Mit den Belastungen von Kindern und Jugendlichen haben sich im deutschsprachigen Raum vor allem die Arbeitsgruppen um Lohaus und Seiffge-Krenke beschäftigt. Die Ergebnisse von Lohaus (1990) belegen ein hohes Belastungspotential in der aktuellen Generation: 72 % der 7- bis 11-Jährigen und 81 % der 12- bis 18-Jährigen leiden unter Belastungen. Laut Hurrelmann (1994) dominieren bei den kindlichen Belastungen drei Lebensbereiche: Schule (z. B. Leistungsdruck, Aggression unter Schülern), Familie (z. B. Trennung und Scheidung der Eltern) sowie Freizeit (z. B. Nachhilfe, wenig Freiräume). Auch gesundheitliche Probleme von Kindern und Jugendlichen nehmen in Deutschland zu, insbesondere chronische Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem leiden Kinder und Jugendliche genauso häufig an psychischen Erkrankungen wie Erwachsene, vor allem Angststörungen, Störungen des Sozialverhaltens, Depression und ADHS (Ihle & Esser, 2002).

Kinder und Jugendliche in Deutschland wachsen heute unter sehr unterschiedlichen Bedingungen auf. Einerseits steigt die Zahl derjenigen, die unter prekären Bedingungen leben und deren Lebensqualität und Bildungschancen eingeschränkt sind. Derart sozial benachteiligte Kinder haben, unter diesen erschwerten Startbedingungen, ein erhöhtes Risiko für problematische Entwicklungsverläufe bis hin zur Entstehung psychischer Auffälligkeiten. Andererseits werden Kinder des höheren Bildungsmilieus von klein auf intensiv gefördert und erhalten alle erdenkliche Unterstützung von ihren Eltern, um ihnen bestmögliche Chancen für ein erfolgreiches Leben im Erwachsenenalter zu bieten. Dariüber hinaus sind Kinder heutzutage häufiger mit der Trennung der Eltern und den damit einhergehenden Veränderungen konfrontiert. Schließlich entwickelt sich die Schule zunehmend zu einer Quelle von Belastung, sei es in Form von hohen Erwartungen und Leistungsdruck, aber auch durch die wachsende Verbreitung von Mobbing und Gewalt erfahrungen. Nicht zuletzt verändert die starke Medienpräsenz den kindlichen Alltag (weniger Bewegung und direkte Sozialkontakte, Konsumieren nicht altersgerechter Inhalte) und kann so zu einer Quelle von Stress werden. Lohaus und Mitarbeiter (2007) registrieren einen Wandel der Stressquellen für Kinder und Jugendliche, den sie auf die veränderte Medien- und Freizeitlandschaft (Organisation zusätzlicher Freizeitprogramme, Zunahme des medialen Angebots) und den steigenden Erwartungsdruck in der sozialen Umgebung (hoher Leistungsdruck,

veränderte Familienstruktur, Konkurrenz unter Schülern) zurückführen. Da sich die Life-event-Forschung bis heute immer auf die Krisen im Erwachsenenalter konzentriert hat, wissen wir kaum etwas darüber, welche Lebensereignisse von Kindern und Jugendlichen subjektiv als kritisch eingeschätzt werden. Hierzu liegen kaum gesicherte empirische Ergebnisse vor, mit Ausnahme einer intensiven Thematisierung von Suizidalität im Jugendalter. Einzelne Erlebnisse (z. B. Scheidung der Eltern) werden in der Literatur einfach als kritische Lebensereignisse postuliert, ohne dass empirische Belege hierzu genannt werden. Daher finden Studien zu den speziellen Belastungen dieser Altersgruppe hier besondere Beachtung.

Stress äußert sich bei Kindern etwas anders als bei Erwachsenen und weist eine erhebliche Varianz auf: Das Spektrum reicht von leichten, passageren Irritationen bis hin zu ernsthaften, auch chronischen Krisenreaktionen oder psychischen Erkrankungen. Typischerweise reagieren jüngere Kinder auf der körperlichen Ebene (Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen), da sie sich weniger verbal mitteilen können. Jugendliche dagegen neigen stärker zu Grübeln, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen. Über die Reaktionen von Kindern und Jugendlichen auf kritische Lebensereignisse ist wenig bekannt, so liegen beispielsweise für die Anpassungsstörung keine Prävalenzraten dieser Altersgruppe vor (Bengel & Hubert, 2010). Die Bewältigungsfähigkeiten von Kindern unterscheiden sich in mancherlei Hinsicht von denen Erwachsener und sind besonders bei jüngeren Kindern weniger ausgereift.

Angesichts der herausragenden Bedeutung von Lebensereignissen erscheint es wichtig, Kinder und Jugendliche in Krisensituationen und Übergangsphasen zu unterstützen. Besonders zu Beginn der Entwicklung werden die Weichen für den weiteren Entwicklungsverlauf gestellt und ein frühzeitiges Intervenieren kann eventuelle Folgeschäden verhindern. Kleinere Belastungen können von den Kindern selbst oder mit Hilfe eines unterstützenden Umfelds bewältigt werden, während bei ernsthaften Lebenskrisen oft professionelle Hilfe erforderlich ist. Besonders wenn die Eltern selbst mit betroffen sind, können sie keine Hilfe bieten. Frühzeitige Hilfe durch aufmerksame, zugewandte und verständnisvolle Gesprächspartner kann so manche heftige emotionale Reaktion abfangen, bevor sie sich im Erleben des Kindes oder Jugendlichen verfestigt bzw. es zum Ausbilden von Anpassungsstörungen oder depressiven Episoden kommt. Einrichtungen der Krisenintervention, die in den USA eine lange Tradition haben, findet man in Deutschland bisher kaum. Nur wenige Kliniken bieten die Möglichkeit einer stationären Aufnahme für Kinder und Jugendliche, besonders natürlich im Fall von akuter Suizidgefährdung. Im ambulanten Sektor werden von manchen Beratungsstellen Angebote gemacht, die kurzfristig in Anspruch genommen werden können. Erschwerend kommt hinzu, dass behandlungsbedürftige Kinder und Jugendliche hierzulande psychotherapeutisch unversorgt sind. Lange Wartezeiten sind in akuten Krisen, in denen sofortige Unterstützung notwendig ist, äußerst problematisch.

In den gängigen Lehrbüchern der Klinischen Psychologie finden sich kaum Beiträge zum Thema Krisenintervention, weder für Erwachsene, geschweige denn für Kinder und Jugendliche. Dies erstaunt umso mehr, als es vor allem Krisensituationen sind, in denen Menschen professionelle Hilfe aufsuchen. Erst kürzlich

wächst das Interesse, und die Zahl der Veröffentlichungen hierzu hat zugenommen (Dross, 2001; Müller & Scheuermann, 2004; Riecher-Rössler, Berger, Yilmaz & Stieglitz, 2004; Stein, 2009). Wie im psychotherapeutischen Bereich allgemein spielten Kinder und Jugendliche bisher eher eine untergeordnete Rolle, was sich nur langsam ändert. Viele psychotherapeutische Interventionsformen für Erwachsene werden einfach auf jüngere Altersgruppen übertragen. Die Konzeption entwicklungssensibler Interventionsformen steht weitgehend noch aus. Nur im präventiven Bereich hat sich Einiges getan: es existieren bereits bewährte Stresspräventionsprogramme für Kinder und Jugendliche, die in umfangreicher Fachliteratur aufbereitet wurden (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007; Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007).

Insgesamt schlägt das Buch eine Brücke von den universellen Programmen der Stressbewältigung zur Traumatherapie. Traumata und deren Behandlung werden hier außen vor gelassen, da hierzu bereits umfangreiche Literatur vorliegt. Zentrales Anliegen ist es, an der Schnittstelle zwischen Klinischer Psychologie und Entwicklungspsychologie zu einem besseren Verständnis der Belastungen für Kinder und Jugendliche und deren altersgerechter Behandlung beizutragen. Das Buch füllt somit eine wichtige Lücke in der Literatur, da es bisher kein Werk zu dieser Thematik gibt. Eine Ausnahme bilden Interventionsansätze für einzelne Belastungskonstellationen, wie z. B. Scheidung der Eltern, Verlusterfahrungen, chronische Erkrankungen und Suizidalität, die auch in diesem Buch Beachtung finden. Der Fokus liegt hier auf der psychologischen Krisenintervention, da Krisenintervention in den sozialen Berufen etwas andere Schwerpunkte hat. Das Buch konzentriert sich auf die Altersgruppen der mittleren Kindheit und des Jugendalters, die das Hauptklientel von Beratern und Psychotherapeuten aus dem Kinder- und Jugendbereich bilden. Weiterhin sind die Beiträge auf Kinder und Jugendliche aus unserem Kulturreis beschränkt.

## Aufbau des Buches

Das Buch gliedert sich in zwei Teile: im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen und Grundprinzipien der Krisenintervention erläutert; im zweiten Teil werden vier Krisensituationen (Scheidung, Verlusterlebnisse, chronische Erkrankung sowie Suizidalität) ausführlich behandelt, die die in der Literatur besondere Beachtung erfahren haben, und dazugehörige Interventionskonzepte, die sich bei der Bewältigung der jeweiligen Krise als hilfreich erwiesen haben. Der erste Teil beginnt mit ► Kap. 1, in welchem *Christiane Papastefanou* erläutert, was genau typische Krisen und Belastungen für Kinder und Jugendliche sind und wie sie damit umgehen. Auch ► Kap. 2 ist von *Christiane Papastefanou*: Hier geht es um allgemeine Prinzipien der Krisenintervention, bezogen auf die beiden genannten Altersgruppen. ► Kap. 3 von *Curd Hockel* ist der Frage gewidmet, wie man zu Kindern und Jugendlichen eine tragfähige Beziehung herstellt, insbesondere unter Rückgriff auf den personzentrierten Ansatz. Einen besonders aktuellen Ansatz der Krisenintervention, nämlich die hypno-systemische Sicht, stellt *Roland Kachler* in ► Kap. 4 vor. Insbesondere in belastenden Lebenssituationen ist ein ressourcen-

rientiertes Vorgehen indiziert. Der zweite Teil beginnt mit einem Beitrag von *Christiane Papastefanou* zum Thema Scheidung (► Kap. 5): Wie erleben und verarbeiten Kinder und Jugendliche die Trennung ihrer Eltern und welche Interventionsmöglichkeiten liegen hierzu vor? In ► Kap. 6 bearbeitet *Oliver Junker* die Frage, wie Kinder den Verlust eines nahestehenden Menschen wahrnehmen und bewältigen, und zeigt Möglichkeiten der Trauerbegleitung auf. Auf die Bedeutung und Folgen chronischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen und deren Begleitung geht *Cornelia von Hagen* in ► Kap. 7 ein. Den klassischen Schwerpunkt der Krisenintervention, die Suizidalität, umreißen *Sylvia Schaller* und *Armin Schmidke* in ► Kap. 8. Den Abschluss bildet ein zusammenfassender Beitrag (► Kap. 9), in welchem wesentliche Punkte noch einmal pointiert werden und ein Ausblick geliefert wird.

## Literatur

- Bengel, J. & Hubert, S. (2010). *Anpassungsstörung und akute Belastungsreaktion*. Göttingen: Hogrefe.
- Dross, M. (2001). *Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe.
- Eppel, H. (2007). *Stress als Risiko und Chance*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Filipp, S. & Aymanns, P. (2010). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Hurrelmann, K. (1994). *Familienstress, Schulstress, Freizeitstress*. Weinheim: Beltz.
- Ihle, W. & Esser, G. (2002). Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Prävalenz, Verlauf, Komorbidität und Geschlechtsunterschiede. *Psychologische Rundschau*, 53, 159–169.
- Lohaus, A. (1990). *Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern*. Göttingen: Hogrefe.
- Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer.
- Müller S. & Scheuermann, U. (2004). *Praxis Krisenintervention*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Riecher-Rössler, A., Berger, P., Yilmaz, A. T. & Stieglitz, R. D. (Hrsg.). (2004). *Psychiatrisch-psychotherapeutische Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe.
- Seiffge-Krenke, I. & Lohaus, A. (2007). *Stress und Stressbewältigung von Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe.
- Stein, C. (2009). *Spannungsfelder der Krisenintervention*. Stuttgart: Kohlhammer.