

**Abstract Professor Dr. Holger Ziegler  
Fakultät für Erziehungswissenschaft,  
Universität Bielefeld**

---

**Stress-Studie 2015:  
Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und  
Jugendliche in Deutschland?**

Ist Stress überhaupt ein Problem? Kann Stress nicht auch produktiv sein? Ist es nicht wesentlich, dass Anforderungen und Herausforderungen auch an Kinder und Jugendliche gestellt werden? Dies sind berechtigte Überlegungen.

Die vorliegende Stress-Studie 2015 „Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?“ der Bepanthen-Kinderförderung zeigt jedoch, dass Stress in der Tat ein Problem ist – und zwar eins, das belegbare und durchaus erhebliche negative Folgen für Kinder und Jugendliche hat.

Stress definieren wir dabei als Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und subjektiven Fähigkeiten, diesen Anforderungen zu begegnen.

In unserer Studie haben wir Stress als Kombination erfasst, aus

- Sorgen und emotionaler Erschöpfung,
- empfundener zeitlicher Belastung (dadurch wenig Freiraum für eigene Freizeitgestaltung),
- unangenehmen Terminen (d.h. Termine, die als ungewollte Verpflichtungen wahrgenommen werden),
- Erwartungsdruck,
- körperlich-somatoformen Belastungssymptomen (z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit).

Gestresst sind Kinder, wenn nicht nur einzelne, sondern die Gesamtheit dieser Dimensionen in einem insgesamt deutlich verstärkten Ausmaß auftreten.

Die zentrale Fragestellung der aktuellen Studie ist, inwieweit diese Form von Stress bereits bei Kindern und Jugendlichen verbreitet ist und welche Ursachen und mögliche Konsequenzen Stress für sie hat. Ihre Besonderheit ist, dass das Phänomen Stress aus Sicht von Kindern und Jugendlichen in Deutschland untersucht wurde.

### **Die Stress-Studie 2015**

Befragt wurden in drei deutschen Großstädten (Berlin, Dresden, Köln) knapp 1.100 Kinder und Jugendliche von sechs bis 16 Jahren sowie deren Eltern. Aufgrund der hohen Fallzahl kann die Studie als bevölkerungsrepräsentativ betrachtet werden. Die Befragungen führten geschulte InterviewerInnen in Face-to-Face Interviews durch. Die Teilnehmer wurden zufällig auf Basis von Einwohnermeldeamtdaten ausgewählt

– ein komplexes und aufwendiges Verfahren, das zuverlässige und strapazierfähige Daten liefert.

### **Zentrale Ergebnisse – Ursachen von Stress**

Die Studie belegt, dass zirka jedes sechste Kind (18 Prozent) und jeder fünfte Jugendliche (19 Prozent) in Deutschland unter hohem Stress leidet. In der Studie zeigen sich vor allem folgende Ursachen für Stress:

- **mangelnde selbstbestimmte „Qualitätszeit“**

Ein wesentlicher Aspekt von Stressbelastungen ist die mangelnde freie Verfügbarkeit einer selbstbestimmten „Qualitätszeit“. 85,6 Prozent der gestressten Kinder müssen Termine wahrnehmen, die ihnen keinen Spaß machen.

- **wenig Freizeit**

89 Prozent der Kinder mit hohem Stress äußern den Wunsch, mehr Zeit für Dinge zu haben, die ihnen Spaß bereiten.

- **wenig Autonomie**

60,2 Prozent der Kinder mit hohem Stress werden nur manchmal bis nie nach ihrer Meinung gefragt.

- **Parentifizierung (Kinder übernehmen Elternrolle)**

Knapp 82 Prozent der Kinder mit hohem Stress berichten von einer Belastung durch Aufgaben im Haushalt. Von der Parentifizierung sind Kinder mit hohem Stress und depriviertem Hintergrund am stärksten betroffen.

- **hohe Erwartungen der Eltern**

Lediglich 20 Prozent der Eltern von Kindern mit hohem Stresslevel befürchten ihre Kinder zu überfordern.

Die Formel „gestresste Eltern = gestresste Kinder“ stimmt, wenn man den Blick auf familiären Stress lenkt. Etwa ein Drittel der Eltern von Kindern mit hohem Stress geben an, von ihrer Elternschaft gestresst zu sein. Wenn Eltern die Förderung ihrer Kinder als Stress erfahren, wirkt sich dies deutlich auf den kindlichen Stress aus. Generell ist festzuhalten, dass Förderstress nicht nur Kinder- sondern auch Elternstress bedeutet. Mehr als ein Drittel der Eltern von gestressten Kindern berichten, dass die Förderung ihrer Kinder eine hohe finanzielle Anstrengung darstellt und knapp 64 Prozent sagen, dass die Förderung ihrer Kinder eine hohe

zeitliche Anstrengung sei. Weitere Einflussfaktoren auf den Stress von Kindern sind die Lebenszufriedenheit und auch die Überforderungserfahrungen der eigenen Eltern. Wie es den Eltern geht und wie Eltern mit ihrem Leben zurechtkommen, wirkt sich durchaus auf den Stress der Kinder aus.

Es gibt eine Reihe sozial-demografischer Einflüsse auf Stress von Kindern. Stress ist zwar auch ein in der Mittelschicht verbreitetes Phänomen, dennoch findet sich bei kindlichem Stress ein messbarer sozialer Gradient: Tendenziell nimmt der Anteil von gestressten Kindern mit zunehmendem sozio-ökonomischen Status ab.

Kinder aus Ein-Elternfamilien und Kinder aus Familien mit Migrationshintergrund gehören häufiger zu den Kindern mit hohem Stress. Auch finanzielle Probleme und Schulden in der Familie gehen mit erhöhtem Stress einher.

Insgesamt scheinen insbesondere drei Einflussvariablen einen starken Einfluss auf den Stress der Kinder zu haben: Einen hohen Einfluss haben Streit und Konflikte in der Familie. Von den Kindern mit niedrigem bis moderatem Stress berichten 20 Prozent über vergleichsweise überdurchschnittlich viel Streit mit ihren Eltern; von den Kindern mit hohem Stress sind es 47 Prozent. Damit zusammen zu hängen scheint auch ein relativ rigider Erziehungsstil. Dies wird besonders deutlich, wenn man die Erziehungspraktiken aus Kinderperspektive in den Blick nimmt.

Ein zweiter, mit Streit und Konflikten häufig zusammenhängender Einflussfaktor, sind pädagogische Problemlagen in der Familie und der Schule.

Kinder von Eltern, die die Schule als Stress erfahren, sind überproportional häufig gestresste Kinder.

Der wohl insgesamt bedeutsamste Faktor für kindlichen Stress dürfte eine instrumentelle, auf Leistung und mehr noch auf Erfolg orientierte Erziehungspraxis sein.

Natürlich wünschen sich Eltern in der Regel, dass ihre Kinder erfolgreich sind und das etwas „Anständiges“ aus ihnen wird. Es macht aber einen Unterschied, ob Eltern die Autonomie und die Interessen ihrer Kinder betonen oder ob Eltern die Kindheit sozusagen als ständigen Wettbewerb sehen.

Übersetzt man dies in eine Management-Sprache könnte man auch von einer „Outcome“-orientierten Erziehungspraxis sprechen. Fast die Hälfte der Eltern mit hohem Stress geben an, es sei ihnen wichtig, dass ihr Kind auch in seiner Freizeit Dinge macht, die sich später einmal lohnen. Fast 60 Prozent der Eltern von Kindern

mit hohem Stress geben an, dass es ihren Kindern einmal besser gehen soll, als ihrer Familie heute. Von den übrigen Kindern sagen dies deutlich weniger, nämlich nur ein gutes Drittel der Eltern.

Dass solche Erziehungsorientierungen auf Kinder wirken, liegt auf der Hand. Dies gilt insbesondere vor dem Hintergrund, dass sich bei gestressten Kindern überdurchschnittlich häufig die Furcht findet, ihre Eltern zu enttäuschen.

Die Kinder erfahren dies als einen Lern- und Erfolgsdruck, der sich z.B. mit Blick auf den häuslichen Umgang mit schulischen Anforderungen demonstrieren lässt.

### **Auswirkungen von Stress**

Wie angedeutet ist Stress von Kindern keine Lappalie. Kindlicher Stress hat deutliche statistisch nachweisbare Auswirkungen. Die Wirkungen von Stress sind ausnahmslos negativ. Betroffene Kinder und Jugendliche fühlen sich unwohl und haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl oder eine negative Selbstwahrnehmung. Weiterhin leiden diese Kinder häufiger unter somatoformen Beschwerden. So haben 65 Prozent häufiger Kopf- und Bauchschmerzen oder klagen über Schlafstörungen und Müdigkeit. Ihre Lebenszufriedenheit ist im Vergleich zu Kindern mit weniger Stress drastisch gesenkt. So sind 11 Prozent der Jugendlichen mit hohem Stresslevel depressiv verstimmt.

Neben den körperlichen Auswirkungen zeigen sich zudem problematische Verhaltensweisen im Umgang mit Eltern und Altersgenossen. 67 Prozent der Kinder sind oftmals wütend, zornig oder auch gelangweilt. Außerdem zeigen sie ein deutlich erhöhtes Aggressionsverhalten und verfügen nur über geringe Problemlösungskompetenz. Weiterhin verspürt jedes zweite Kind mit erhöhtem Stresslevel große Angst, seine Eltern in ihren Erwartungshaltungen zu enttäuschen. Kinder mit hohem Stress geben deutlich häufiger an, sich zu schämen und dass ihnen Dinge peinlich sind. Damit gehen Versagensängste im schulischen Bereich mit denen im familiären Umfeld einher.

## **Fazit**

Ohne Zweifel ist es keine Option Kinder nicht zu fördern und ohne Zweifel macht es keinen Sinn Eltern einreden zu wollen, das Mithalten und der Erfolg der Kinder sei nicht so wichtig. Dies ist nicht die Erfahrung der Eltern – und es stimmt auch nicht. Angesichts derzeitiger gesellschaftlicher Entwicklungen inklusive einer gesellschaftlich-politischen Perspektive, die Kindheit als die Phase versteht, in der es darauf ankommt verwertbares „Humankapital“ aufzubauen, ist zu erwarten, dass eine „Outcome“-orientierte Erziehungspraxis weiterhin bedeutsam ist und potentiell auch weiter zunehmen wird.

Ob man der nachwachsenden Generation damit einen Gefallen tut, erscheint zumindest fraglich. Möglicherweise ist „Stress“ eine zentrale Problemlage des Aufwachsens im 21. Jahrhundert.