

Wenn der Körper Alarm schlägt

5 Hinweise, die dir helfen, Bauchweh, Übelkeit & Co. besser einzuordnen

„Der Arzt findet nichts“ bedeutet nicht automatisch: „Da ist nichts.“

1

Beschwerden können real sein – auch ohne organischen Befund

- Stress, Angst und Überforderung können sich körperlich zeigen: Bauchweh, Übelkeit, Kopfweg, Herzrasen, Zittern oder Schwindel.
- Ein unauffälliger Befund heißt zunächst nur: Es wurde keine körperliche Ursache gefunden, die die Beschwerden ausreichend erklärt.

Hilfreicher Satz: „Ich glaube dir, dass du das spürst. Lass uns herausfinden, was deinen Körper so unter Stress bringt.“

2

Achte auf das Wann – nicht nur auf das Was

- Wann beginnen die Beschwerden: Sonntagabend, beim Aufwachen, auf dem Schulweg oder vor bestimmten Fächern?
- Treten sie vor Arbeiten, bei bestimmten Lehrkräften, nach Ferien oder nach Konflikten besonders stark auf?

Muster geben Hinweise. Sie beweisen nicht, dass dein Kind simuliert.

3

Wenn es zuhause schnell besser wird, war es nicht automatisch „gespielt“

- Fällt der Stressauslöser weg, kann sich das Nervensystem schnell beruhigen.
- Dass Bauchweh oder Übelkeit nachlassen, sobald Schule wegfällt, kann deshalb zu einer Stressreaktion passen.

Frag nicht: „War das echt?“ – **frag:** „Was hat den Alarm ausgelöst?“

4

Körperliches und Seelisches nicht gegeneinander ausspielen

- Neue, starke, ungewöhnliche oder anhaltende Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt.
- Wiederkehrende Beschwerden rund um Schule können zusätzlich eine psychologische oder psychotherapeutische Abklärung sinnvoll machen.

Nicht „nur psychisch“. Körper und Psyche reagieren miteinander.

5

Hilf deinem Kind, früher Worte zu finden

- Manche Kinder können sagen: „Ich habe Angst.“ Andere sagen zunächst nur: „Bauch.“
- Frag eher: „Wann wird es schlimmer?“, „Wann wird es besser?“ oder „Wenn dein Bauch sprechen könnte – was würde er sagen?“

Langfristiges Ziel: Dein Kind darf Belastung ausdrücken, bevor der Körper dafür schreien muss.

NICHT ÜBERFÜHREN. ERNST NEHMEN. MUSTER ERKENNEN.

Nicht: „Ist das echt?“ Sondern: „Was steckt dahinter?“

MACH DEIN LICHT AN