

Wenn der Bauch schmerzt: Was Kinder uns mit ihrem Körper sagen

„Mein Bauch tut weh“ ...

Diesen Satz hören viele Eltern immer wieder. Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter. Während manchmal eine medizinische Ursache vorliegt, lassen sich die Schmerzen in vielen Fällen nicht vollständig körperlich erklären. Die Medizin spricht dann häufig von funktionellen Bauchschmerzen. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass die Beschwerden „eingebildet“ sind. Die Schmerzen sind real. Sie können Ausdruck einer psychischen Belastung und damit einer engen Verbindung zwischen Körper (griech. soma) und Psyche sein. Dann spricht man auch von psychosomatischen Beschwerden.

Warum aber gerade der Bauch? Dieser reagiert besonders sensibel auf Gefühle. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse stehen Bauch und Gehirn in ständigem Austausch. Dieses Zusammenspiel gerät manchmal aus dem Gleichgewicht. Im Darm befinden sich Millionen von Nervenzellen, weshalb er auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet wird. Angst, Aufregung oder Stress können die Verdauung beeinflussen, Krämpfe oder ein unangenehmes Druckgefühl verursachen.

Bauchweh aus entwicklungspsychologischer Sicht

Kinder befinden sich in einer ständigen Entwicklung und müssen immer wieder neue Anforderungen bewältigen. Hinter wiederkehrenden Bauchschmerzen können unterschiedliche Belastungsfaktoren stehen. Der Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule, ein Lehrpersonenwechsel, Überforderung, Leistungsdruck, hohe Erwartungen, Konflikte mit Gleichaltrigen, soziale Medien, Entwicklungsaufgaben im Jugendalter oder eine veränderte Familiensituation können Stress auslösen. Nicht jedes Kind zeigt dabei dieselben Reaktionen. Manche Kinder bewältigen solche Übergänge und Anforderungen ohne nennenswerte Probleme. Andere werden z. B. traurig, gereizt, ziehen sich zurück oder klagen über körperliche Beschwerden.

Kinder verfügen noch nicht immer über die sprachlichen Fähigkeiten, um komplexe Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Überforderung oder Stress zu benennen. Wenn diese Fähigkeiten noch nicht ausreichend entwickelt sind, kann eine körperliche Empfindung zum wichtigsten Signal werden. „Mir geht es nicht gut“ wird dann beispielsweise als „Mein Bauch tut weh“ erlebt und mitgeteilt. Erst mit zunehmender Sprach- und Emotionsentwicklung lernen Kinder, ihre Gefühle differenzierter wahrzunehmen, zu benennen, über sie zu sprechen und diese zu regulieren.

Wie können Sie als Eltern unterstützen?

Nehmen Sie die Beschwerden des Kindes ernst. Hilfreich ist eine Haltung, die sowohl Verständnis als auch Interesse vermittelt.

Oft brauchen Kinder Zeit, um über belastende Themen zu sprechen. Manchmal fällt es ihnen leichter, beim Spielen, Zeichnen oder Spaziergehen von ihren Gedanken zu erzählen.

Achten Sie darauf, die Aufmerksamkeit nicht ausschliesslich auf die Beschwerden zu richten. Das Ziel ist, dem Kind Sicherheit zu vermitteln und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Wird der Schulbesuch zur Belastung, ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule wichtig. Ein gemeinsamer Handlungsplan hilft dem Kind, trotz Beschwerden am Schulalltag teilzunehmen. Wird die Schule regelmässig aufgrund von Bauchschmerzen vermieden, kann dies kurzfristig entlasten, langfristig jedoch einen Vermeidungs- und Angstkreislauf verstärken.

Versuchen Sie, das Selbstvertrauen zu stärken. Kinder, die sich als kompetent und wirksam erleben, können Herausforderungen besser bewältigen.

Ausreichend Bewegung, genügend Schlaf, weniger Termine, regelmässige Erholungszeiten sowie ein strukturierter Alltag können Kindern helfen, Stress abzubauen und ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken.

Eine ärztliche Untersuchung ist sinnvoll, wenn Sie unsicher sind oder wenn die Beschwerden häufig auftreten, länger anhalten oder von weiteren Symptomen begleitet werden.

Bei Fragen dürfen Sie sich jederzeit gerne an den Schulpsychologischen Dienst wenden.

Chantal Graber-Grossmann, lic. phil. I, Psychologin FSP

Schulpsychologischer Dienst Willisau