

Mein Kind funktioniert – aber innerlich bricht es

27.01.2026, 09:42 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Wachstumsreise Coaching & Mentoring*



Warum Leistungsdruck Kinder krank machen kann – leise oder laut

Sie sitzen ruhig im Klassenzimmer, erledigen ihre Aufgaben zuverlässig und bringen gute Noten nach Hause. Für viele gelten sie als Vorzeigekinder. Doch hinter dieser Fassade verbirgt sich oft eine Realität, die kaum gesehen wird. Immer mehr Kinder stehen unter hohem Leistungsdruck – schulisch, aber auch durch Erwartungen aus dem Elternhaus und reagieren darauf auf sehr unterschiedliche Weise. Manche ziehen sich zurück, andere werden laut. Beide Strategien haben denselben Ursprung: emotionale Überforderung.

In unserer Gesellschaft gilt Funktionieren noch immer als Stärke. Kinder lernen früh, dass Anerkennung an Leistung gekoppelt ist. Besonders sensible Kinder passen sich an, werden still, perfektionistisch und verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen. Andere Kinder reagieren gegenteilig. Sie werden aggressiv, provozierend oder überschreiten Grenzen. Nicht, weil sie „schwierig“ sind, sondern weil sie gesehen werden wollen. Aggression ist oft kein Zeichen von Stärke, sondern ein Hilferuf auf emotionaler Ebene.

Gute Noten oder auffälliges Verhalten sind zwei Seiten derselben Medaille. Beide können Ausdruck eines Nervensystems sein, das dauerhaft unter Druck steht. Ein Kind, das ständig funktionieren muss, sucht irgendwann einen Ausweg. Die einen brechen leise ein, mit Bauchschmerzen, Ängsten oder Rückzug. Die anderen explodieren nach außen, werden wütend, auffällig oder sogar zu Mobbingtätern. Nicht aus Bosheit, sondern aus innerer Not.

Schule misst Leistung, Tempo und Ergebnisse. Was dabei häufig unsichtbar bleibt, ist das innere Erleben der Kinder. Wie viel Kraft es kostet, Erwartungen zu erfüllen. Wie groß die Angst ist, nicht zu genügen. Wie schnell sich Selbstwert über Noten, Lob oder Ablehnung definiert. Kinder, die mobben oder aggressiv auftreten, werden sanktioniert. Kinder, die still leiden, werden übersehen. Beide brauchen Unterstützung, keine Etiketten.

Viele dieser Muster zeigen ihre Folgen erst Jahre später. In der Pubertät, in Ausbildung oder Studium, oder im

Erwachsenenalter. Dann zeigen sich Erschöpfung, innere Leere, Angststörungen oder Schwierigkeiten in Beziehungen. Was lange als „Phase“ oder „Charakter“ abgetan wurde, war oft ein zu hoher Druck ohne emotionalen Ausgleich.

Wir brauchen einen ehrlicheren Blick auf Kinder. Leistungsdruck darf nicht länger als normaler Bestandteil von Entwicklung gelten. Emotionale Stärke entsteht nicht durch Anpassung oder Kontrolle, sondern durch Sicherheit, Beziehung und echtes Gesehenwerden. Kinder brauchen Räume, in denen sie sein dürfen – leise oder laut, ohne ihren Wert über Leistung oder Verhalten beweisen zu müssen.

Ein Kind, das nur funktioniert oder ständig kämpfen muss, zahlt einen hohen Preis. Es ist Zeit, diesen Preis nicht länger zu ignorieren.

Über die Autorin:

Madeleine Bryan ist Coachin für Mütter, Kinder und Familien. Sie begleitet Familien dabei, aus dem Funktionsmodus auszusteigen und emotionale Stärke, Verbindung und Leichtigkeit im Alltag zu entwickeln.

Wachstumsreise Coaching & Mentoring

Im Lehnlein 17
74834 Elztal
Deutschland

MadeleineBryan (Inhaberin)

06293 6584995

info@wachstumsreise-coaching.de

www.wachstumsreise-coaching.de

Portrait

Wachstumsreise Coaching – Begleitung für Familien, Mütter und Kinder

Wachstumsreise Coaching steht für individuelle Entwicklung, persönliche Begleitung und liebevolle Transformation im Elztal und online. Die Gründerin ist Expertin für emotionale und persönliche Entwicklung und unterstützt Familien dabei, mehr innere Stärke und Leichtigkeit im Alltag zu erreichen.

Das Angebot vereint zwei Säulen unter einem Dach:

Für Mütter: Ein fundiertes Online-Mentoring auf Basis der R.E.I.S.E.-Methode, das hilft, Mental Load zu reduzieren und wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Für Kinder: Coaching vor Ort, Lernförderung und Reflexintegrationstraining, um Blockaden zu lösen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Die Mission von Wachstumsreise ist es, Eltern und Kinder gleichermaßen zu stärken – denn jede Reise beginnt mit Vertrauen.

News-ID: 1302181 • Views: 301 (Stand: 25.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1302181/Mein-Kind-funktioniert-aber-innerlich-bricht-es.html>