

Starke Nerven für die ganze Familie

Nachdem die Vorträge der letzten Jahre online stattfanden, lud der Elternverein interessierte Eltern heuer erstmalig wieder zu einer Veranstaltung in die Volksschule Gumpoldskirchen. Der Vortrag mit Workshop „Starke Nerven für die ganze Familie – Lerne sofort umsetzbare Techniken zur Gefühlsregulation und Stressprävention für den Alltag“ wurde sehr kurzweilig von Eva Angela Juratovic, BA gehalten sowie mit praktischen Tipps für die Umsetzung untermauert, die von den anwesenden Eltern gleich vor Ort fleißig geübt wurden.



Warum wir schimpfen, schreien und die Nerven verlieren

Als Eltern stoßen wir im Alltag mit Kindern gelegentlich an unsere Grenzen und schaffen es in herausfordernden Momenten nicht, Ruhe zu bewahren. Wir finden uns selbst in Situationen wieder, in denen wir die Fassung verlieren und Dinge sagen oder tun, die wir eigentlich nicht wollten. Oftmals hilft es schon, sich in ruhigen Momenten bewusst zu machen, in welchen typischen Situationen im Alltag das Nervenkostüm gerne reißt, um künftig in diesen Momenten mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewahren und sich dafür neue Strategien zu überlegen. Denn, so der Leitsatz der Veranstaltung, „Kinder, die schreien und schimpfen, um zu bekommen, was sie wollen, brauchen Eltern, die nicht schreien und schimpfen, um zu bekommen, was sie wollen.“

Das sagt die Neurowissenschaft

Vereinfaßt dargestellt, besteht das Gehirn aus drei Teilen, dem Großhirn (Prefrontaler Cortex), zuständig unter anderem für logisches Denken, dem Mittelhirn (Limbisches System), welches als Gefühlszentrum fungiert und dem Stammhirn (Reptiliengehirn).

Das Mittelhirn unterteilt sich in Hippocampus (emotionales Erfahrungsgedächtnis) und Amygdala, welche Situationen bewertet und dann entweder das Großhirn oder das Stammhirn aktiviert.

Die Amygdala ist äußerst stressanfällig und je mehr Stresshormone sich im Körper befinden, desto öfter aktiviert sie das Reptiliengehirn, welches immer in jenen Situationen aktiv ist, in denen Eltern schreien und schimpfen („Fight or Flight“-Modus). Stress blockiert das logische Denken im Großhirn und läßt uns in meist frühkindlich erlernte Strategien verfallen, weshalb ruhiges Verhalten in solchen Situationen oftmals gar nicht möglich ist.

Die Macht der Gewohnheiten

Das Gehirn liebt Gewohnheiten, auch wenn diese nicht immer vorteilhaft für uns selbst sind. Insbesondere stressige Situationen führen dazu, dass das Gehirn sein Belohnungszentrum durch kurzfristige Strategien, wie beispielsweise Essen, Alkohol, Ablenkung oder Verdrängung, aktiviert. Diese Mechanismen führen jedoch nicht dazu, dass sich Stresshormone im Körper tatsächlich abbauen.

Das limbische System gewöhnt sich an diese Art der Belohnung bzw. Bewertung und stuft daher neue Situationen schneller als Gefahr ein. Das Großhirn wiederum gewöhnt sich an diese kurzfristigen Lösungen, die nicht immer zu unserem Vorteil sind. Es bilden sich Nervenverbindungen im Gehirn, welche sich mit jeder Wiederholung festigen und immer schneller als Automatismus fungieren.



Gefühle regulieren, Verhalten verändern und Stressprävention

Um starke Nerven zu haben und in Folge weniger zu schimpfen und zu schreien, ist es essenziell, dass das Gehirn möglichst wenigen Stresshormonen ausgeliefert ist.

Wir können das Gehirn aber austricksen und Gefühle regulieren, um ein neues Verhalten zu erlernen bzw. neue Gewohnheiten zu etablieren. Dazu gibt es einige Übungen, welche im Workshop gemeinsam ausprobiert wurden:



Übungen für den Akutfall:

Wie man Ruhe bewahrt und handlungsfähig bleibt

➤ **Übungen mit dem Atem:** Unter Stress oder in emotionalen Momenten fängt der Atem an, schneller und flacher zu werden, der Herzschlag wird schneller, was dem Körper Gefahr signalisiert. Mit tiefer und bewusster Atmung kann dem entgegengewirkt werden (z. B. imaginäre Kerzen ausatmen, imaginäre Luftballons aufblasen).

➤ **Übungen mit dem Körper:** Stressige Situationen lassen auch den Bewegungsapparat hektisch werden. Mit einer bewussten Körperhaltung kann man Ruhe bewahren und dem Körper zeigen, dass keine Gefahr droht (z. B. beide Beine fest auf dem Boden verankern und visualisieren, dass einen nichts aus der Ruhe bringt).

➤ **Übungen mit dem Kopf:** Um negative Gedankenspiralen zu stoppen und dadurch bewusst Stressreaktionen im Körper zu stoppen hilft es, sich geistig abzulenken (z. B. rückwärts zählen, eine Tätigkeit Schritt für Schritt im Kopf durchgehen, beispielsweise das Panieren eines Schnitzels).

➤ **Entspannungsübungen zur Prävention:** Bewältigungsstrategien durch Beruhigung des Nervensystems für Eltern und Kinder

➤ Durch **gemeinsames Üben** mit dem Kind in ruhigen Momenten stellen sich Glücksgefühle und Entspannung ein (z. B. durch Bodyscan vor dem Einschlafen, Fantasie- und Traumreisen).

➤ Übungen, um **neues Verhalten** zu erlernen: Alte Muster durchbrechen und neue Strategien lernen

➤ Anstelle von ständigem Wiederholen gleicher Verhaltensmuster in stressigen Situationen und anschließenden Schuldgefühlen, sollte man die **Situation in ruhigen Momenten wieder und wieder im Kopf wiederholen** und dabei versuchen, sie anders zu lösen. Durch bildliches Vorstellen und Üben in Gedanken wird neues Verhalten trainiert und das Gehirn hat somit in stressigen Momenten eine Alternative parat und abgerufen.



Bei allen Übungen und Strategien dürfen Eltern nie die Tatsache außer Acht lassen, dass sie selbst bei sich anfangen und sich selbst regulieren lernen sollten, um ihren Kindern und sich selbst einen entspannteren Alltag zu schenken.

Eva Juratovic, BA
Akad. Psychosozialen Beraterin,
Dipl. Mentaltrainerin & Kindermentaltrainerin
» www.selbstwertvoll.com