

Ruhe und Gelassenheit zurückgewinnen – Sorgen kann man ent-sorgen

Chronischer Stress ist nicht nur für die Gesundheit von Erwachsenen schädlich. Studien belegen, dass er sich auch auf die Kinder überträgt und ihre Entwicklung negativ beeinflusst. Dr. Karella Easwaran zeigt, wie man Denkmuster verändern, Stress reduzieren und dadurch zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit für Eltern und Kinder gelangen kann.

Dafür stellt sie zwei einfache „Denkstrategien“ vor, die es Eltern erleichtern, den Kreislauf ihrer Sorgen zu unterbrechen und ihre Gedanken in vorteilhaftere Bahnen zu lenken. Das verringert die Ausschüttung von Stresshormonen und ermöglicht es, bessere Lösungen für Probleme zu finden. Probieren Sie es aus!

Kaiserschmarrn!

Wenn sich unangenehme und wenig hilfreiche Gedanken und Sorgen immer mehr Raum verschaffen, kann es gelingen, sie mit einem Rettungsgedanken zu „löschen“. Die Kraft der eigenen Gedanken kann dazu beitragen, Stress und Ängste zu reduzieren. Das kann man üben und trainieren.

Dr. Easwaran findet, dass jeder so einen Rettungsgedanken haben sollte. Ihrer heißt „Kaiserschmarrn“. Der Name ihres Lieblingsgerichts lässt sofort Erinnerungen hochkommen an seinen köstlichen Duft, an seinen Geschmack, an die Skihütte und die Herzlichkeit der Hüttenwirtin, an die Familienurlaube, die Schönheit des Bergpanoramas, den glitzernden Schnee und die Fröhlichkeit der spielenden Kinder.

Der Rettungsgedanke kann für jeden anders sein. Immer geht es um ein Wort, das eine ganze Kette von positiven Assoziationen freisetzt, indem es an schöne Erlebnisse und angenehme Gefühle erinnert. Wichtig ist es, sich diesen Gedanken in einem ruhigen Moment zurechtzulegen und so einzuprägen, dass man ihn in Stress-Situationen sofort parat hat wie ein Notfallmedikament. Wenn man merkt, dass man kurz davor ist, aggressiv zu werden, zu schreien oder in Panik zu gera-



ten, kann man mit dem Rettungsgedanken die gedankliche Notbremse ziehen und all diese negativen Emotionen entschärfen. Wenn es in der Familie einen gemeinsamen Rettungsgedanken gibt, kann man sich damit auch gegenseitig in vorteilhaftere Denkweisen bringen.

Stop-Atmen-Denken-Handeln (SADH)

In akuten Stress- und Notfallsituationen werden in unserem Gehirn Areale aktiviert, die nur zwei Handlungsmöglichkeiten zulassen – Kampf oder Flucht. Das mag zwar vor vielen Generationen beim Kampf gegen den Säbelzahniger von Vorteil gewesen sein, in unserem heutigen Alltag bringt uns dieses Muster aber nur selten weiter. Um auch im Notfall den Überblick zu behalten, hilft diese Methode:

STOP: Wenn Sie merken, dass Sie etwas ärgert und Ihre Gefühle Sie überwältigen, sagen Sie – am besten laut – STOP!

Atmen: Atmen Sie mehrmals tief in den Bauch ein und tief wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Das klingt banal, ist aber höchst wirksam. So können wir verhindern, unkontrolliert loszubrüllen oder gar zu schlagen und dadurch die Situation noch zu verschlimmern.

Denken und Handeln: Jetzt hat sich das Gehirn so weit beruhigt, dass wir den Modus „Flucht-oder-Kampf“ verlassen haben, wir können nachdenken. Was ist passiert? Kann ich die Situation ändern, oder muss ich sie akzeptieren? Was kann ich tun, um etwas zu verändern oder um einer Lösung näherzukommen? Brauche ich Hilfe, und an wen könnte ich mich wenden?

In der 3. Klasse lernt Ihr Kind mit KLAROs Zauberformel eine ähnliche Methode kennen – fragen Sie es danach!

Diese Methode kennt auch Ihr Kind schon: die KLARO-Atmung

In der 1. Klasse lernen die Kinder mit KLARO und Klasse2000 die einfachste Entspannungsübung der Welt, das tiefe Ausatmen. Sie wirkt bei Anspannung, Aufregung und unangenehmen Gefühlen. Fragen Sie Ihr Kind, ob es sich noch an die KLARO-Atmung erinnert, die es mit dem KLARO-Atemtrainer geübt hat. Probieren Sie es gemeinsam aus.

„Setze dich bequem auf einen Stuhl, lehne dich an und lege die Arme locker auf die Beine. Du kannst dich auch am Boden auf den Rücken legen. Wenn du möchtest, schließe die Augen. Spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Jetzt atme langsam tief durch die Nase ein, bis dein Bauch ganz dick ist. Halte die Luft kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus, bis die ganze

Luft draußen ist. Nach einer kleinen Pause atmest du wieder langsam durch die Nase ein. Wiederhole das noch zweimal – oder öfter – öffne die Augen wieder, recke und strecke dich.“

KLAROs Zauberformel hilft bei unangenehmen Gefühlen.



+++ Buchtipp +++

Dr. Karella Easwaran: Das Geheimnis ausgeglichener Mütter

Viele Mütter sind durch Mehrfachbelastung, hohen Erwartungsdruck und große Verantwortung gestresst und erschöpft. Wenn wir aber wissen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir Auswege aus dieser Situation finden – das ist die Überzeugung von Dr. Karella Easwaran. Sie beschreibt sehr anschaulich, wie Stress im Gehirn entsteht und wie wir

über veränderte Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsmuster zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude kommen können. Viele Übungen und Checklisten helfen dabei, dass es nicht nur bei guten Vorsätzen bleibt. Dabei geht es keineswegs darum, dass Mütter mit der richtigen Selbstoptimierung doch noch alles unter einen Hut bekommen – das zeigt

das Kapitel über die Bedeutung sozialer Unterstützung und wie man sie organisieren kann. Ein empfehlenswertes Buch nicht nur für Mütter, sondern auch für Väter und alle anderen, die gerne weniger gestresst wären.

Erscheint am 31.8.20 im Kösel Verlag, ca. 242 Seiten, ca. 16 Euro

