

Mindful Compassionate Parenting Weniger Stress im Elternsein

Ein Handbuch für Eltern zur Stressbewältigung und
achtsamen Selbstfürsorge



Version 1.00 – DE
Juli 2023

Mindful Compassionate Parenting – Weniger Stress im Elternsein

Begleitendes Praxishandbuch für Eltern, die am MCP-Kurs teilnehmen, zum Umgang mit Stress und zum bewussten Umgang mit sich selbst

10-wöchiger Kurs

Autor: Jörg Mangold

Redaktion: Paola Bortini, LIMINA OG

Grundriss: Sara Galeotti, Casa del Cuculo

Redaktion und Layout gefördert durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union.

Urheberrecht 2023

www.mindfulcompassionateparenting.org

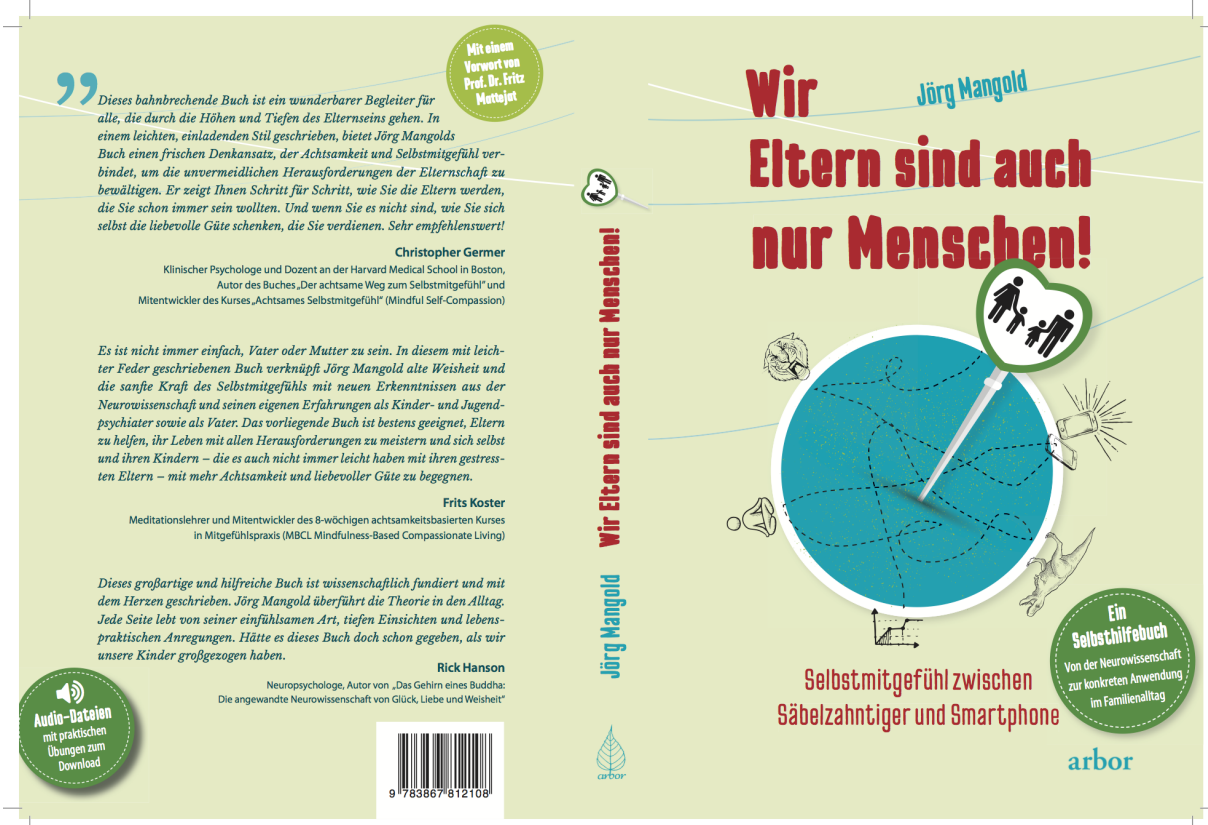
Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Quellen

Dieses Handbuch für Eltern beschreibt wesentliche Inhalte von “Mindful Compassionate Parenting” - Weniger Stress im Elternsein - Ein Kurs für Eltern zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge - den Jörg Mangold entwickelt hat.



Wesentliche Quelle zu Inhalt und Grafiken ist das Buch von Jörg Mangold

“Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone”, 2018, Arbor Verlag.

Einige der Formale Meditation und Übungen sind Adaptionen für Eltern aus anderen bewährten Programmen, wie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), MSC (Mindful Self Compassion), MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living), PNT (Positives Neuroplastizitätstraining) oder dem Programm von Susan Bögels MP (Mindful Parenting). Dies wird dann jeweils zusätzlich ausgewiesen. Alle Meditationen finden sich frei zugänglich auf unserer Website <http://www.mindfulcompassionateparenting.org>

Im Rahmen eines von der Europäischen Union geförderten Projektes “MCP goes Europe”, welches dazu dient, MCP in verschiedenen Ländern und Sprachen in Europa für Eltern und Professionelle zugänglich zu machen, wurde das Handbuch überarbeitet und von der Projektpartnerin Sara Galeotti, IT, in das aktuelle Layout gebracht.

Dank des EU-Projektes wird dieses Handbuch in seinem jeweils aktuellen Format frei als download zur Verfügung gestellt auf:

www.mindfulcompassionateparenting.org

Aufbau des Handbuches

Dieses Handbuch bietet eine Zusammenfassung des MCP - Mindful Compassionate Parenting Kurses.

Jedes Thema kann für sich gelesen werden, aber wir empfehlen, der Reihe nach vorzugehen, da es einen logischen Aufbau der Folge wie im Kurs gibt.

Wer eine ausführlichere Anleitung und Erklärung wünscht, wird diese im Elternbuch von Jörg Mangold "Wir Eltern" sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone", 2018, Arbor Verlag finden.

Die beste Möglichkeit der Vertiefung ist natürlich die Teilnahme an einem MCP Kurs. Auf der Website findet sich das aktuelle MCP-Lehrer*innen Register und die Präsentation der aktuellen Kurse, live online und in Präsenz.

Es gibt auch einen MCP-Videokurs, der über die Website zu beziehen ist.

Jedes Kapitel zu einem Thema hat 4 Teile:



Wissen oder Hintergrundinformationen

Der Einstieg in das jeweilige Thema ist das Lesen der grundlegenden Informationen. Diese helfen, die folgenden Übungen und Reflexionen besser zu verstehen.



Parenting

Spezifische Übungen und Vorgehensweisen beziehen sich auf die Elternrolle und das Familienleben. Sie wollen helfen, mit Präsenz, verbesserter emotionaler Selbstregulierung und guten Bindungsangeboten in den Familienalltag zu gehen.



Informelle Übungen

Diese helfen vor allem, neue Ansätze zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Positivity aus dem Kurs wirklich in den Alltag zu übertragen. Die Durchführung kostet keine oder kaum extra Zeit, es geht oft um die Haltung oder eine ganz kurze Übung um Innezuhalten, Selbstfreundlichkeit zu üben oder das Positive zu kultivieren.

Dies kann ein wertvoller Beitrag sein, um mehr Bewusstheit, Gelassenheit und eine weitere Perspektive zu erlangen. Sie helfen, immer wieder aus dem Autopilot, unserem automatischen emotionalen Reagieren auszusteigen und wirklich das zu tun, was wir eigentlich wollen als Eltern. Sie helfen, Auslöser für Stressreaktionen früher zu erkennen und Alternativen zu finden und sich selbst gegenüber freundlich zu bleiben, falls das mal wieder nicht so geklappt hat. Sie helfen, unserer angeborenen Neigung, alles Negative

und Kritische viel stärker zu bewerten und einzuspeichern etwas entgegenzusetzen und die positiven Erfahrungen besser zu nutzen, um innere Stärken aufzubauen.



Formale Praxis oder Formale Meditation

In diesen längeren Übungen und Formale Meditation wird jeweils eine innere Haltung zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl geübt und vertieft, bzw. ein Rahmen für Entspannung und Ressourcenaufbau angeboten.

Wir sind sehr gewahr, dass der Elternalltag meistens sehr wenig extra Zeit anzubieten hat.

Daher sind diese Anregungen für die Zeit zwischen den Kurseinheiten auch bewusst die “Geschenke für die Woche” benannt. Je mehr wir uns schenken, desto mehr werden wir von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und dem Positiven profitieren, das ist ein Übungsweg wie im Fitnessstudio für den Achtsamkeitsmuskel. Aber wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, sind wir deshalb nicht schlechter dran als vorher und vieles lässt sich über die informelle Praxis und eine Änderung in der inneren Haltung verändern. Meistens bieten wir auch spezielle Ultrakurzformen an für Eltern.

Alle Audios finden sich dazu auf www.mindfulcompassionateparenting.org

Hinweis: Manchmal werden verkürzte Versionen der informellen und formalen Praxis beschrieben, für die Zeiten, wenn die ursprüngliche Form zeitlich nicht umzusetzen ist. Letztere wird aber zum häuslichen Anwenden empfohlen.

Inhalt

Quellen	3
Aufbau des Handbuchs	4
Wie unser Gehirn im Stress-Alarmmodus funktioniert: - Kampf - Flucht - Erstarren.....	8
Achtsamkeit.....	9
Atempause.....	11
Stress und Evolution	12
Body Scan – eine körperliche Wahrnehmungsübung	15
Stress in unserer modernen Art zu leben.....	16
- Die speziellen Optimierungsfallen für Eltern	16
Liebevolles Atmen in Verbundenheit	18
Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl.....	20
Definition Selbstmitgefühl.....	20
Die Selbstmitgefühlspause	21
Uns mit freundlicher Stimme motivieren.....	22
Umgang mit dem schlechten Gewissen	22
Tagebuch positiver Erlebnisse	23
Innehalten und 5 Atemzüge bei Herzenserleb	23
4 Geisteshaltungen als Resilienzfaktoren - Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.....	25
1. Selbstbeobachtung: Welchen der vier Lebensfreunde kann ich gerade.....	27
am meisten gebrauchen? Welchen will ich besonders kultivieren?	27
gerne Protokoll zu Auslösern, eigener Reaktion und Anwendung (Vorlage in Anlage).....	27
2. Eine alltägliche Verrichtung mit den Kindern ganz bewusst, achtsam	27
und präsent durchführen, zum Beispiel beim Vorlesen, Haare bürsten, beim.....	27
Anziehen helfen, beim Hausaufgaben begleiten (!).....	27
Meditation der Liebevolle Güte für ein geliebtes Wesen und für mich	28
Wohlwollende Wünsche für mich selbst finden	28
Die Grenzen meiner Möglichkeiten	28
Achtsam das Positive Kultivieren.....	29
Stressbewältigung in Konfliktsituationen und Versöhnung.....	33
Konflikten	33
Interpersonelle Stressbewältigung:	36
Grenzen spüren und mit Liebe setzen	36
Yin & Yang des Selbstmitgefühls und des Mitgefühls.....	36
„Grenzen setzen“	37
Kultivieren der Ressource Verbundenheit.....	38
Genusserlebnisse und Verbundenheit mit dem Kind bewusst wahrnehmen.....	39
Ein für mich, Aus für dich.....	40
Resilienz und Wohlbefinden	40

Freude	40
Dankbarkeit	41
Quellen.....	45

Wie unser Gehirn im Stress-Alarmmodus funktioniert: - Kampf - Flucht - Erstarren



Wissen

- Unser Gehirn ist älter als wir denken. Es hat sich über Millionen von Jahren entwickelt, angepasst, um zu überleben.
- Die Menschen mit den empfindlichsten Alarmanlagen im Gehirn haben überlebt und ihre Gene weitergegeben.
- Aus diesem Grund speichern wir heute noch kritische Ereignisse intensiver ab als positive. Das nennt man die Negativ-Tendenz des Gehirns. Deshalb berührt uns Kritik auch viel stärker als Lob.
- Wir haben fantastische Denkfunktionen entwickelt in unserem „neuen Hirn“ und verändern damit die Welt. Aber je stressiger es wird, desto mehr greifen wir auf unser „altes Hirn“ zurück und führen im Autopilot-Modus evolutionäre Überlebensprogramme gegen „Säbelzahn tiger“ aus.
- Mit den „neuen“ Hirnanteilen im Stirnhirn können wir uns steuern und ruhig und überlegt handeln: = „Der obere Weg“.
- Bei Gefahr nutzen wir einen schnelleren älteren Verschaltungsweg: = „Der untere Weg“ oder „das Dino-Gehirn“. Hier handeln wir schnell und automatisch mit den archaischen Stressreaktionen Fight – Flight oder Freeze = Kampf – Flucht oder Erstarren.
- Als Eltern erleben wir immer wieder falschen Alarm.



Der untere Weg

Alarm! *Wir sichern unser Überleben!*
Der „Dino“ regiert

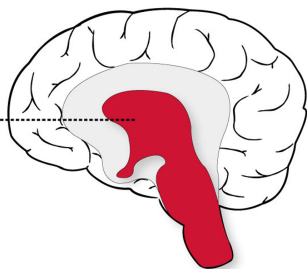
Definition

Der obere Weg

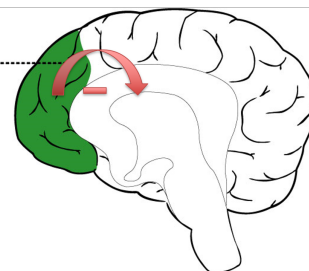
Wir tun was wir wirklich wollen!
Der reife Erwachsene ist der Chef

Der präfrontale Cortex wird umgangen

Die Abkürzung:
Der Mandelkern steuert die Notreaktion:
Flight – Fight – Freeze



Exekutivfunktionen des präfrontalen Cortex modulieren, steuern und hemmen unsere Impulse, Gefühle und Handlungstendenzen



Achtsamkeit: Der Begriff „Achtsamkeit“ wird unterschiedlich verwendet.

Er wird sowohl zur Beschreibung eines Geisteszustands, einer beabsichtigten Geisteshaltung, als auch für die Technik zur Schulung des Geistes benutzt. Im Weiteren wird mit folgender Definition gearbeitet: Ganz bewusst im gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen, was wir von Moment zu Moment erleben, ohne es zu beurteilen oder zu bewerten.

Achtsamkeit

Die Achtsamkeit, auf die wir uns in diesem Kurs beziehen, hat ihre Wurzeln in einer 2500 Jahre alten Geschichte kontemplativer Praktiken, insbesondere in buddhistischen Traditionen. Der Begriff, auf den wir uns hier beziehen, ist Sati (in der Pali-Sprache, die damals für die frühen buddhistischen Schriften verwendet wurde), der sowohl mit "sich erinnern" als auch mit "beobachten, bemerken" übersetzt wurde. Die Kernbotschaft war, in jedem Moment ganz präsent zu sein, zu bemerken, was vor sich geht, und in der Lage zu sein, es abzurufen.

In den 1970er Jahren war der Arzt Jon Kabat-Zinn eine der führenden Persönlichkeiten, die achtsamkeitsbasierte Praktiken in säkulare Kontexte einbrachten. An der University of Massachusetts Medical School richtete er ein auf Achtsamkeit basierendes Stressabbauprogramm für Patienten mit chronischen Krankheiten ein. Dies wurde zur Grundlage für das heute bekannteste und am weitesten verbreitete achtsamkeitsbasierte Programm: MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction.

In den letzten 15 Jahren ist Achtsamkeit in der westlichen Welt äußerst populär geworden. Es wurden viele weitere achtsamkeits- und zunehmend mitgeföhlsbasierte Programme entwickelt (MSC - Mindful Self-Compassion, MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCL - Mindfulness Based Compassionate Living, MCP - Mindful Compassionate Parenting und andere). Darüber hinaus hat sie die Geschäftswelt ebenso erreicht wie den Gesundheitsbereich, das Bildungswesen und viele andere Bereiche. Die Forschung zu Achtsamkeitsprogrammen und -interventionen hat in den letzten 15 Jahren exponentiell zugenommen. Und gleichzeitig hat die Debatte über den Gebrauch und Missbrauch ("McMindfulness") Zeitschriften, Zeitungen und soziale Medien erreicht.

Definitionen

Wissen, was ich erlebe, während ich es erlebe. (G. Armstrong)

Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, absichtlich und ohne zu urteilen. (J. Kabat-Zinn)

Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks mit einer akzeptierenden Haltung. (Christopher Germer)

Praxis

Achtsamkeit, im Sinne von Aufmerksamkeit für das, was man gerade erlebt, wahrnimmt und bemerkt, ist eine menschliche Fähigkeit, über die jeder Mensch verfügt. Um diese Fähigkeit nutzen zu können, muss man sie trainieren - genau wie körperliche Muskeln! Achtsamkeit entwickelt sich also durch regelmäßiges Üben und das geschieht im Allgemeinen auf formelle Weise durch Formale Meditation oder auf informelle Weise durch Achtsamkeit bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Trinken einer Tasse Tee, dem Warten an der Bushaltestelle oder dem Zähneputzen.

Einstellungen zu einem achtsamen Leben

Achtsamkeit, wie sie hier beschrieben wird, ist nicht neutral oder wertfrei.

Die neurologische Fähigkeit der Achtsamkeit wird in eine Reihe von so genannten Haltungen zu einem achtsamen Leben eingebettet:

- Mitfühlend sein gegenüber allen Lebewesen, einschließlich sich selbst.
- Nicht urteilend gegenüber der eigenen Erfahrung sein.
- Akzeptieren, was ist.
- Geduld haben mit dem, was ist.
- Versuchen, den Anfänger-Geist anzuwenden.
- Vertrauen in uns selbst haben.
- Sich bemühen, nicht zu streben.
- Anhaftungen loslassen.
- Dankbarkeit und Großzügigkeit.



Parenting

Selbstbeobachtung: Wann bin ich im Stress? Wie war die Stressreaktion? Fight, Flight oder Freeze?



Informelle Übungen

Eine achtsame Mahlzeit am Tag einnehmen. Das heißt mit Zeit und Ruhe die ganze Aufmerksamkeit auf alle Sinnesreize beim Essen richten: Sehen, Riechen, Bissen für Bissen schmecken, langsam im Mund zergehen lassen und langsam kauen.

Verkürzt: achtsamer Beginn, zum Beispiel der erste Schluck Kaffee/Tee, die ersten Bissen.



Formale Meditation

Atempause

Täglich die **Atempause** üben: -Ein Notfallmittel im akuten Stress.

Sie kann unsere Alarmreaktion unterbrechen oder zumindest ein wenig Zeit und Aufschub vor der weiteren Eskalation geben. Es geht darum drei Minuten innezuhalten. Die Struktur ist wie eine Sanduhr aufgebaut, am Anfang ist das Gewahrsein weit offen, in der Mitte ist es eng fokussiert und am Ende wird es wieder weit.

1. Eine Minute wahrnehmen: Was ist gerade los? Wie ticke ich? Was empfinde ich gerade im Körper? Welche Gedanken und Gefühle sind da? Gibt es etwas, was ich gerade am liebsten tun will?
2. Anderthalb Minuten Konzentration auf den Atem: Wo nehme ich gerade jetzt die Empfindungen des Atmens am deutlichsten wahr? Jeden Atemzug vom ersten Einatmen bis zum letzten Ausatmen und die Pausen dazwischen genau wahrnehmen, so gut es eben geht. Circa 10 Atemzüge lang.
3. Eine halbe Minute das Gewahrsein wieder weiter öffnen: Wie ist es jetzt in meinem Körper? Was kommt als nächster Schritt im realen Leben? Wie will ich damit umgehen?

Diesen Ablauf können wir immer wieder üben und er wird mit der Zeit immer „flüssiger“. Es gelingt schneller innezuhalten und nachzuspüren. Mit etwas Übung können dann schon drei Atemzüge ausreichen, um den Autopiloten oder die Stressreaktion zu unterbrechen.

Wenn keine Zeit bleibt zur vollen Atempause, probieren Sie einfach, einen tiefen Atemzug zu nehmen, um innezuhalten. Einen tiefen Atemzug, um wahrzunehmen, was eigentlich gerade los ist. Manchmal können wir schon mit einem tiefen Atemzug viel Streit, Eskalation und Konflikte verhindern insbesondere bei akut aktiviertem Stress = Gefahr der Fight-, Flight- oder Freeze-Reaktion.

Stress und Evolution



Wissen

Wir haben drei bewährte neurobiologische Systeme im Gehirn zur Regulation von Emotionen und Motivation: Alarm – Antrieb – Bindung/Fürsorge



Das ALARM-System - Rote Zone -

Wir haben bereits über unsere Alarmreaktion gesprochen. Die mit der roten Zone verbundenen Emotionen sind Angst, Wut, Ekel. Dieses System ist auf das Überleben und den Selbstschutz im Angesicht von Bedrohung ausgerichtet.

Die körperliche Reaktion der roten Zone ist Kampf, Flucht, Erstarren oder Ohnmacht, verbunden mit Sympathikuserregung und der Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol.

Die Hauptmotivation besteht darin, Schaden zu vermeiden. Wir lernen also, Dinge zu tun, um keine negativen Folgen zu haben. In den Bildungssystemen funktioniert das zum Beispiel so: Ich tue etwas, um schlechte Noten zu vermeiden, um negative Konsequenzen oder Strafen zu vermeiden.

ANTRIEBS-System - Blaue Zone - Das RESSOURCENSUCHE-System.

Auch wenn keine unmittelbare Gefahr besteht, müssen wir aktiv sein, um zu überleben: Wir müssen Nahrung, Wasser, Sicherheit und Schutz sammeln oder auf die Jagd gehen.

In dieser Phase haben wir die gleiche Erregung wie in der Kampf- oder Fluchtphase: Adrenalin und Cortisol aktivieren eine Stressreaktion, während wir uns im Überlebensmodus befinden. Der wichtigste motivierende Lernfaktor ist also, etwas zu gewinnen oder zu bekommen. Diese Phase wird mit dem Neurotransmitter Dopamin in Verbindung gebracht, der, sobald wir ein Ziel erreicht haben, ein sofortiges Wohlgefühl auslöst. Sie ist auch mit der roten Zone verbunden - der Angst - wenn etwas schief geht oder wir einen Misserfolg erleben.

Diese beiden Systeme verbrauchen viel Energie und sind darauf ausgelegt, in kurzen Intervallen zu funktionieren - beim Kämpfen oder Jagen.

BERUHIGUNGS- und BERUHIGUNGS-System - Grüne Zone.

Dieses System ermöglicht es uns, uns zu regenerieren und wiederherzustellen - wenn wir uns außerhalb der beiden vorherigen Systeme befinden.

Körperlich befinden wir uns im parasympathischen Modus und sind bereit, uns auszuruhen, zu verdauen und unsere Energiereserven wieder aufzufüllen.

Als Menschen sind wir mit der Gruppe um uns herum verbunden, fühlen uns wohl, zugehörig und unterstützt. Wir sind motiviert durch den Wunsch zu teilen, freundlich, verbunden und mitfühlend zu sein. Dieses System ist also nicht so ichzentriert wie die beiden anderen, sondern eher gruppenzentriert.

Als Säugetiere haben wir vom ersten Moment unseres Lebens an gelernt, Versorgung und Sicherheit durch Bindung zu erfahren. Berührungen und eine beruhigende Stimme stimulieren unser Beruhigungssystem. Dies ermöglicht es uns, in den Hormonen Oxytocin und Endorphinen zu schwelgen, die eine lang anhaltende Wirkung haben und zur Grundlage des Wohlbefindens beitragen.

Jedes der Systeme ist hilfreich und sinnvoll. Aber wie sind sie in Balance?

Im Eltern-Stress ist es hilfreich, sich zu fragen:

- Bin ich gerade in Rot, getrieben von Befürchtungen?
- Bin ich in Blau, getrieben vom Streben und meinen Erwartungen? Und muss das jeweils sein?
- Wann war ich zuletzt im grünen System?

Das grüne System ist überlebensnotwendig als Ausgleich zu den Aktivitäten in Rot und Blau.

Wir können uns selbst anschauen:

- Welches System überwiegt?
- Welches System wurde in meiner Biographie besonders trainiert?
- Welches will ich in Zukunft besonders fördern?
- In welcher Farbe sollen meine Kinder vor allem aufwachsen?



Parenting

Mein Kind als Edelstein neu betrachten

Ihr Kind diese Woche mehrmals für 5 min unauffällig beobachten und wahrnehmen. So wie den Hier-und-Jetzt-Stein in der Übung im Kurs.

Stellen Sie sich vor, es sei als kostbarer Edelstein gerade vom Mars gefallen; Sie haben es noch nie gesehen!

Jetzt schauen Sie ohne Vorbehalt, ohne Ihre typischen Muster der Wahrnehmung wie auf ein neues Wunder. Schauen Sie mit Anfängergeist! Was könnten Sie alles entdecken, wenn Sie dieses Wesen gar nicht kennen würden?

Wie ist das Gesicht geschnitten? Wo gibt es Grübchen? Welche Gesten macht dieses Wesen? Wie bewegt sich dieser Schatz? Welche Laute gibt es von sich?

Rot, Blau oder Grün - Schwerpunkt Alarmsystem

Wann schrillt das Alarmsystem? Wie ist die eigene Alarmreaktion in Folge?

Bitte mindestens eine Situation pro Tag aufschreiben, in der das Alarmsystem aktiviert wurde. Ganz unabhängig ob dies als sinnvoll, neutral oder unsinnig erscheint. Eine Einschätzung, ob es in Rückschau um falschen Alarm ging oder nicht kann z.B. unter Erkenntnisse getroffen werden.

Vorlage als Tabelle im Anhang



Informelle Übungen

Achtsamkeit im Alltag fortsetzen: Zum Beispiel morgens in der Dusche nur auf das Wasser auf der Haut, Duft des Shampoos etc. achten, statt immer schon zwei Schritte vorzudenken, z.B. ans Frühstück machen oder den Tagesplan.

Ähnlich geht auch auf dem Arbeitsweg, bei anderen alltäglichen Verrichtungen;

Weiterhin Atemraum bzw. Innehalten für drei Atemzüge einsetzen.



Formale Meditation

Body Scan – eine körperliche Wahrnehmungsübung

Ein bis zwei Minuten in die liegende Position einfinden, alle Wahrnehmungen und Gedanken aufnehmen. Danach Fokus auf körperliche Wahrnehmungen.

Langsam und sehr detailliert die eigene Aufmerksamkeit durch den Körper wandern lassen wie ein CT (= Computer-Scan). Beginnend bei den Zehen des linken Fußes, über das Bein zur Hüfte, identisch am rechten Fuß und Bein, dann zu Hüfte und Becken, Bauchraum innen und außen, Brustkorb innen und außen, Rücken beginnend am Becken, entlang Wirbelsäule und Muskeln bis Schultern, Hinweis auf Speicherung der Anspannung im Stress in der Rückenmuskulatur. Nacheinander Hände an den Fingern beginnend über Arm bis Schulter, beginnend am linken Arm, dann rechter Arm. Schulter und Nacken mit Hinweis auf häufige Anspannungen im Stress. Kopf, Gesicht, Ohren, Augen, Nase und Mund, Kiefer mit Hinweis auf typische Anspannung im Stress.

- auf Audio: Langform 45 min, Kurzform 30 min
- Notvariante: kurz innehalten und in den Körper spüren: Gibt es Anspannung?

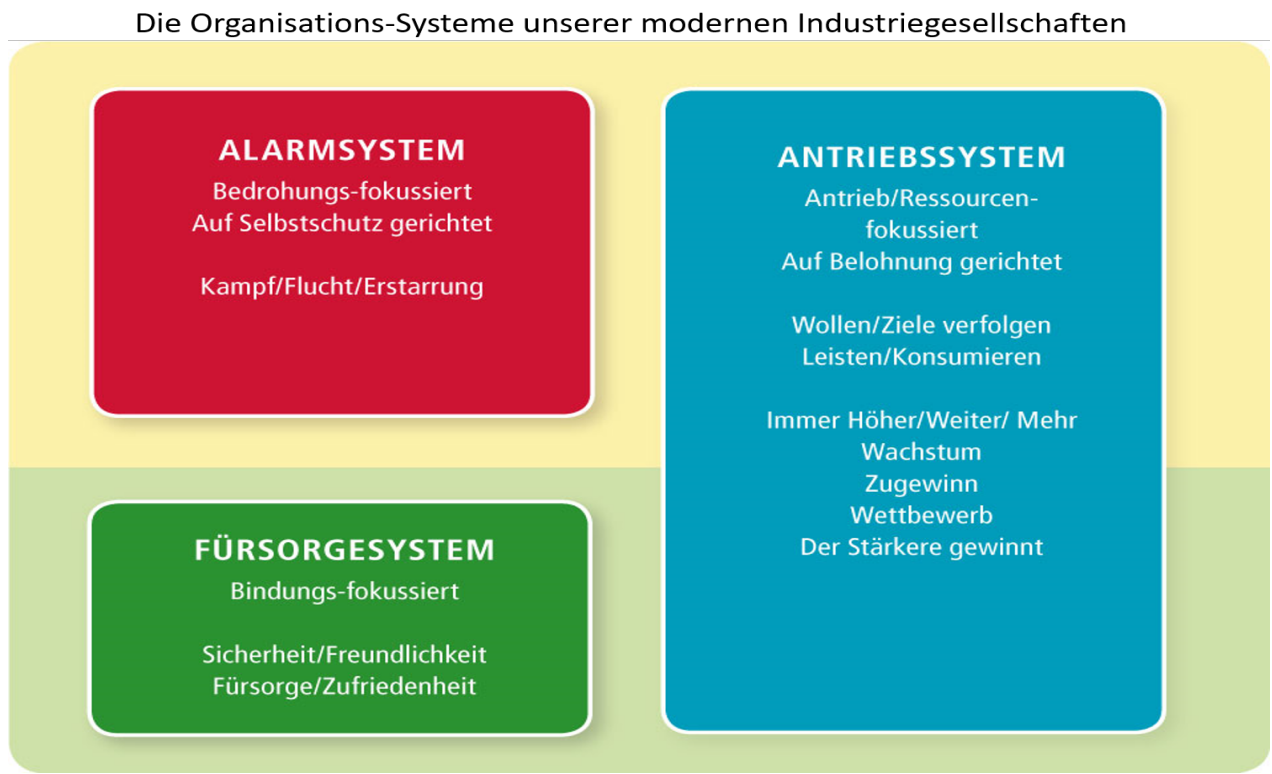
Stress in unserer modernen Art zu leben

- Die speziellen Optimierungsfallen für Eltern



Wissen

- Wir Menschen haben uns eine Leistungsgesellschaft geschaffen, die Fortschritt als Wachstum, als „immer höher, weiter und mehr“ definiert.
- Das blaue Antriebssystem ist dabei die bestimmende Kraft. Ursprünglich nur aktiv, um die Grundversorgung zu garantieren, ist es zum Selbstzweck geworden, neigt zum Überhitzen und gefährdet jetzt sogar den Planeten.
- Auch Freizeit kann eher Stress als Erholung bedeuten.
- In unserem Wirtschaftssystem ist Wettbewerb der Motor und bringt ständigen Optimierungsdruck mit sich. Das hat zu einer Haltung geführt, die uns ständig nur den Mangel anschauen lässt.
- Wir Eltern laufen Gefahr, Leben und Erziehung zu einem Optimierungsprozess werden zu lassen.
- Die dreifache Optimierungsfalle: Optimierungsdruck von außen trifft auf unseren innersten Wunsch, unsere Kinder so gut wie nur irgendwie möglich zu erziehen, sie optimal für die Welt da draußen vorzubereiten.
- Eine häufige Wahrnehmungsverzerrung ist: Sind unsere Kinder durchschnittlich, bedeutet das für uns als Eltern schon eine Herabsetzung, etwas Schlechtes.



Eine häufige Wahrnehmungsverzerrung, die aus diesem Optimierungsdruck resultiert, ist, dass es bereits etwas Schlechtes für uns als Eltern zu bedeuten scheint, wenn unsere Kinder durchschnittlich sind. Im Durchschnitt ist dagegen völlig normal, verlaufen doch die meisten biologischen Prozesse entlang der Gauß-Verteilung, was bedeutet, dass etwa $\frac{2}{3}$ im mittleren Bereich liegen, der als normal oder durchschnittlich bezeichnet wird, und nur $\frac{1}{6}$ an beiden Enden außerhalb dieses Bereichs unterdurchschnittlich oder überdurchschnittlich sind.

Etwas Besonderes zu sein können wir herauslösen aus dem Vergleichen, es muss nicht bedeuten, besser zu sein als andere. Etwas Besonderes zu sein bedeutet, dass wir eine Verbindung von unserem Elternherz zu unserem Kind herstellen und mit bedingungsloser Liebe unsere Kinder sich so fühlen lassen, wie sie sind, ohne dass sie Leistungen erbringen müssen, um geliebt zu werden.

Es gibt die Metapher, dass wir als Eltern das Gewächshaus für unsere Kinder sind, und nicht der Gärtner, der sie in die richtige Form schneidet. Es ist nicht unser Recht, sie nach unseren Wünschen zu formen. Es ist unsere Aufgabe, für ein nährendes Klima zu sorgen und zu sehen, welche Bedingungen sie brauchen, um nach ihren eigenen Möglichkeiten zu wachsen.

Und das ist etwas ganz Besonderes, denn wir wissen vorher nicht, ob in unserem Gewächshaus Primeln, Orchideen oder Kakteen wachsen, und trotzdem können wir darauf achten, was sie jeweils brauchen, um entsprechend ihrer eigenen Bedürfnisse zu gedeihen.



Parenting

1. Mit anderen Eltern austauschen: Was bringt uns als Eltern unter Druck? Welche Einflüsse kommen aus Kindergarten, Schule, Großeltern, die uns Stress machen?
2. Rot, **Blau** oder Grün: Schwerpunkt **Antriebssystem**: Ab welchem Punkt strebe ich verbissen? Nach was strebe ich? Was muss scheinbar unbedingt sein oder was muss ich scheinbar unbedingt haben



Informelle Übungen

Achtsamkeit im Alltag fortsetzen; weiterhin eine alltägliche Verrichtung achtsam durchführen
Innehalten für drei Atemzüge; Atemraum anwenden.



Formale Meditation

Liebevolles Atmen in Verbundenheit

Es folgt eine Meditation über ca. 20 min. Suchen Sie sich also eine passende bequeme Position, im Sitzen oder Liegen. Schauen Sie ob Sie alles Notwendige haben, ein Kissen, eine Decke, richten Sie sich gut ein ...

Einleitung als Sanfte Landung: Ankommen in dieser Position ... Was ist gerade präsent?

Spüren Sie Ihren Körper ... und die Tatsache, dass Sie atmen ... wo können Sie dieses Atmen am deutlichsten wahrnehmen? Vielleicht im Heben und Senken der Bauchdecke? ... Vielleicht die Bewegungen am Brustkorb? ... Vielleicht der Luftzug an den Nasenlöchern? ...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle, die das am deutlichsten spürbar macht und begleiten Sie dort jeden Atemzug ... jedes Einatmen ... jedes Ausatmen ...

Diese Reihe von Atemzügen ... eine ununterbrochene Reihe seit Ihrem allerersten Atemzug auf dieser Welt ...

Jetzt richten Ihr Gewahrsein im Körper auf das Hin und Her dieser Atembewegungen aus ... das Ein- und Ausfließen des Atems ... Ihr Körper wird sanft hin und her bewegt, wie ein Schaukeln - ein Wiegen

Lassen Sie sich wiegen durch den Atem Getragen und gewiegt wie ein Kind Lassen Sie sich atmen ...

Werden Sie gewahr, dass Sie jeder Atemzug füllt und nährt ...

Sie können das ganz wissenschaftlich sehen, ... mit jedem Atemzug füllen Sie sich mit Sauerstoff, der in jede Zelle Ihres Körpers gelangt und dort Energie liefert ...

oder Sie lassen sich mit der Kraft der Vorstellung in jeden Winkel Ihres Körpers atmen ... sich nähren ... durch den Atem, der Sie teilhaben lässt am Geschenk des Lebens ... mit jedem Einatmen ... mit jedem Ausatmen ...

Und so wie Sie das Atmen mit Ihnen selbst und Ihrem Körper verbindet, so verbindet es Sie auch mit allem um Sie herum ... mit den Personen in diesem Raum, mit denen Sie die Atemluft teilen ...

Mit den anderen Menschen in diesem Ort ..., mit Ihrer Familie ... letztlich mit allen Lebewesen – und besonders mit den Pflanzen, die Ihnen den Sauerstoff schenken ...

Und es verbindet Sie mit dem Lauf der Zeiten ... Wer weiß wo dieses Molekül Luft schon überall war im Lauf der Zeiten, wo es schon eingeatmet und ausgeatmet wurde ...

So lassen Sie sich atmen In Verbundenheit Zeit für Ausklang lassen ...

Anleitung auf Audio

Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl



Wissen

Definition Selbstmitgefühl

„Lernen sich selber gegenüber wie ein guter Freund zu sein in schwierigen oder schweren Zeiten.“ Das ist die Definition von Kristin Neff, einer US-amerikanischen Psychologie-Professorin, und Pionierin der Forschung zum Thema „Selbstmitgefühl“. Wieso funktioniert diese barsche, anklagende Stimme in unserem Gehirn eigentlich so gut? Schauen wir uns noch einmal unser perfekt trainiertes System im Umgang mit Bedrohung an: Die meisten Bedrohungen erleben wir heutzutage als psychologische Bedrohungen. Trotzdem reagieren wir meist mit genau denselben Überlebensprogrammen: Kampf = Ärger, Flucht = Rückzug oder Totstellen = Erstarren. Durch Selbstverurteilung schaffen wir uns selbst eine Bedrohung.

Selbstmitgefühl aufzubauen ist ein lohnender Weg, der insbesondere den Umgang mit Schwierigkeiten, mit Fehlern, mit Unzulänglichkeit und dem „Nicht-Perfekten“ völlig verändern kann. Selbstmitgefühl zu entwickeln, geht laut Kristin Neff in drei Schritten:

1. Die Stufe der Achtsamkeit: Wahrnehmen, was wirklich ist, auch wenn es schwerfällt oder weh tut.
2. Die Stufe der geteilten Menschlichkeit: Der größere Blickwinkel oder „Ich bin nicht der Einzige, der Probleme hat, Fehler macht oder einfach nur menschlich, also unvollkommen ist.“
3. Die Stufe der Selbstfreundlichkeit: Gerade, weil es mir nicht gut geht; was brauche ich jetzt wirklich? Was tut mir gut?

Selbstmitgefühl ist ein wertvolles Mittel gegen Stress, vor allem dem Stress, der durch Perfektionismus, überhöhte innere Ansprüche und Selbstverurteilung entsteht.



Informelle Übungen

Selbstmitgefühlspause mehrfach durchführen in schweren oder widrigen Momenten.

Die Selbstmitgefühlspause

Diese Pause soll uns dazu einladen, wieder freundlich und mitfühlend mit uns selbst zu sein – gut geeignet gerade dann, wenn die Pferde mit uns durchgegangen sind und wir darüber unglücklich sind. Oder in jeder anderen Situation, die leidvoll, schwer oder schmerzhaft ist. Ziel ist es, sich selbst wie einem guten Freund zu begegnen, anstatt sich durch Selbstverurteilungen oder das Nachgrübeln über „Was hätte ich alles besser machen können?“ fertig zu machen. Hier sind Sätze hilfreich, die wir uns in drei Schritten selber sagen, während wir eine Hand auf unser Herz legen:

1. „Das ist jetzt einfach eine echt schwere Situation.“ oder „Wow, das tut weh!“ oder „Da ist jetzt echt was schiefgelaufen“. Schonungslos anerkennen, was ist!
2. „Keiner ist perfekt, auch ich als Mutter oder Vater nicht.“ oder „Jeder macht Fehler, das ist einfach menschlich.“ oder „Ich bin nicht alleine oder der/die Einzige damit.“ oder „Das ist Teil des Lebens“. Geteilte Menschlichkeit: Ohne zu verleugnen wie schwer es ist öffnet sich der Blick über das momentane eigene Leiden hinaus. Es gilt hier, die Worte an die Situation anzupassen, je nachdem, ob es um einen „Fehler“, ein Scheitern, einen Verlust oder ein Missgeschick geht.
3. „Was kann ich jetzt gebrauchen, gerade wo es mir nicht gut geht?“ oder „Was tut mir jetzt gut?“ Selbstfreundlichkeit: So wie ich jedem Freund in einer ähnlich misslichen Lage begegnen würde.

Auch hier bedarf es ständiger Übung, dann finden sich die passenden inneren Botschaften immer schneller. Manchmal hilft dann schon die Kurzform: „Hey, Du wolltest doch freundlich zu dir sein!“



Parenting

1. Wann meldet sich der innere Kritiker und macht Selbstvorwürfe?

Wann bedrohe ich mich selbst? Wie fühlt sich das an? Wie komme ich wieder ins grüne System, vor allem wenn Sachen nicht klappen?

2. **Selbstbeobachtung:** Rot, Blau oder **Grün:** Schwerpunkt **Fürsorge/Bindungssystem**

Wann fühle ich mich verbunden? Wann fühle ich mich nicht verbunden oder allein? Wann habe ich für mich gesorgt?.



Formale Meditation

Liebevolles Atmen in Verbundenheit und Body Scan im Wechsel

Anleitung auf Audio

Uns mit freundlicher Stimme motivieren



Wissen

Wir können die selbstkritische verurteilende innere Stimme umwandeln und uns mit einem freundlichen Ton und einer freundlichen Haltung motivieren, so wie wir in der letzten Übung die Stimme des schlechten Gewissens umgewandelt haben.

Es geht darum, zu erforschen, ob in der inneren kritischen Stimme eine "gute Absicht" im wahrsten Sinne des Wortes steckt, ein Wunsch nach Veränderung, der im weitesten Sinne hilfreich ist, auch wenn er durch Selbstverurteilung nicht effektiv sondern schmerzhaft vermittelt wird. Wenn dies der Fall ist, kann diese Absicht viel besser durch eine innere freundliche Stimme ausgedrückt werden.

Es scheint so erstaunlich, dass wir darauf konditioniert sind, zu denken, dass wir uns nur mit dem Stock oder der Peitsche richtig motivieren können, also auf eine harte Art und Weise

Aber Vorsicht, manche Menschen haben über einen langen Zeitraum schwere Abwertungen erlitten, dann hat der innere Kritiker manchmal den Tonfall einer biographischen Stimme, die es keineswegs gut meinte und dann braucht man nicht nach einer guten Absicht zu suchen. Dann ist es Zeit für viel Selbstmitgefühl für so viel Leid.

Umgang mit dem schlechten Gewissen

Das schlechte Gewissen, ist es nicht oft unser ständiger Begleiter als Eltern?

Das ist ein vielschichtiges Thema!

Die Stimme des schlechten Gewissens kann aus ganz unterschiedlichen Gründen ertönen und in ganz unterschiedlichen Feldern, nicht nur auf unsere Kinder oder Familie bezogen ...

Mal geht es um verletzte Regeln ... mal sind es Tugenden, denen wir eigentlich nachstreben wollen, es aber nicht geschafft haben ... mal habe wir etwas vergessen oder ein Versprechen gebrochen ...

mal ist es das Gefühl nicht hilfreich, gesund oder gut mit uns selbst umgegangen zu sein oder mit anderen ...

Mal geht es darum, dass wir hätten es besser oder anders machen wollen ...

Oft haben wir ständig das Gefühl, alles noch viel besser machen zu sollen und somit ständig ein schlechtes Gewissen ...

Mal einfach darum, enttäuschte Gesichter zu sehen, die uns betroffen machen ...

Eine Übung des MCP beschäftigt sich damit die Stimme des schlechten Gewissens in eine freundliche und mitfühlende Stimme zu übersetzen.



Parenting

Tagebuch positiver Erlebnisse

1. Ein Positiv-Tagebuch für sich selbst führen: Notieren Sie sich mindestens eine positive Erfahrung pro Tag, gerne mehr. Notieren Sie wie Sie diese positive Erfahrung erlebt haben: körperlich, Gedanken/Bilder, Gefühle, Handlungsimpulse und Handlungen

2. Positiver Tagesrückblick mit dem Kind, z.B. beim Gute-Nacht-Sagen als Ritual einführen: Was war heute für dich gut und wichtig? Das Kind „sich gefühlt“ erleben lassen; es geht um seine Perspektive der Welt. Wir als Eltern gehen so oft „nur“ in eine wohlmeinende Haltung „von oben“, wollen Erziehen, eine Message vermitteln. Das alles bitte weglassen! Schwierige Tagesinhalte lieber vorher schon besprechen. In dieser Form des Tagesabschlusses wirklich nur auf die positiven Erlebnisse ausrichten. Das hilft auch für einen guten Schlaf.



Informelle Übungen

Innehalten und 5 Atemzüge bei Herzenerleb

Um Herzensangelegenheit und Momente in denen unser Herz berührt wird mehr Zeit und Wichtigkeit zu geben hilft diese informelle Praxis:

In Momenten, in denen unser Herz berührt wird oder wir im Einklang mit den Herzensangelegenheiten sind, INNEHALTEN und für 5 ruhige, tiefe Atemzüge verweilen. Dabei alle körperlichen Empfindungen, Gedanken, Gefühle wahrnehmen. Das Gute und Wichtige ganz präsent halten und in sich aufnehmen mit dem Atmen.

Das kann eine schöne Blume sein, ein Lächeln auf dem Gesicht unseres Kindes oder eines anderen Menschen, die Sonne auf unserem Gesicht, ein Kinderlachen, Freude und Verbundenheit mit unseren Kindern ...

Diese informelle Praxis kann sehr gut auch zusammen mit Kindern durchgeführt werden: Dann nennen wir es „5 Atemzüge Glück tanken“

Ein Frühlingsspaziergang, die Sonne scheint durch die ersten sich entfaltenden, hellgrünen Blätter, Vögel zwitschern – „Ach, wie ist das schön“, kommt uns vielleicht gegenüber unserem Kind über die Lippen. Jetzt können wir folgende Mini-Übung machen: „Hey, nehmen wir doch fünf ruhige, tiefe Atemzüge und genießen das Schöne ganz und gar. Wir können das Glück mit jedem Atemzug ganz fest in uns aufnehmen. Wir sind ganz in diesem Moment und tanken das Glück voll in uns rein.“



Formale Meditation

Diesmal die bisher kennengelernten Meditationen nach eigener Auswahl durchführen:

Liebevolles Atmen in Verbundenheit, Body Scan

4 Geisteshaltungen als Resilienzfaktoren - Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit



Wissen

4 Geisteshaltungen als Resilienzfaktoren

Frits Koster und Erik van den Brink nennen diese Haltungen in ihrem Buch „Mitfühlend Leben“ die Vier Lebensfreunde“. Sie wurden schon in den alten östlichen Weisheitslehren als die Brahmaviharas benannt. Besonders daran ist, dass diese Haltungen über uns selbst hinausreichen und alle anderen einschließen. Die erforderliche Grundlage ist allerdings, dass wir sie auch auf uns selbst anwenden. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag in der Stressbewältigung und Resilienzbildung.

Wohlwollen

Setzt eine wohlwollende Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person voraus.

Ist ein Gegenmittel gegen Ärger, (Selbst-)Abwertung, Groll.

Im Übermaß kann es zu übertriebener Sentimentalität und Abhängigkeit führen. Dann hilft Gelassenheit.

Mitgefühl

Setzt Selbstmitgefühl als Basis voraus.

Ist ein Gegenmittel gegen Vernachlässigung und Schaden zufügen.

Im Übermaß kann es zu Mitleiden, zu Verausgabung und Erschöpfung gerade bei uns Eltern führen. Oder auch zur Tendenz, im Leiden der Welt zu versinken. Dann hilft vor allem Lebensfreude und Mitfreude, manchmal auch Gelassenheit.

Mitfreude

Das neidlose Anteilnehmen an der Freude der anderen, setzt eine eigene Lebensfreude voraus.

Gelassenheit oder Gleichmut

Ein Anteilnehmen mit Loslassen können und ohne Besitz zu ergreifen, das aber nicht mit Gleichgültigkeit zu verwechseln ist. Setzt eine Akzeptanz voraus, dass es nicht immer so läuft im Leben wie wir es uns wünschen.

Die Anwendung im Alltag bedeutet bei der Wahrnehmung eines inneren Ungleichgewichtes zu reflektieren: Welche Haltung, welcher Lebensfreund kann mir in dieser Lage hilfreich sein?

Praktisches Beispiel: Ich mache mir ständig Sorgen um die Sicherheit meines Kindes, ob es ihm wirklich ganz und gar wohl ergeht, ob ich nicht doch irgendetwas übersehe. Dies führt zu einer inneren Anspannung und es bildet sich eine körperliche und geistige Stressreaktion aus. Diese kann ich wahrnehmen und mich nun selbst instruieren:

Jetzt ist der „Lebensfreund“ Gelassenheit hilfreich: Es liegt nicht alles in meiner Macht! Und zusätzlich der Fokus auf mehr Lebensfreude und Mitfreude mit meinem Kind.

Wenn wir diese vier Geisteszustände anschauen, dann scheinen auf den ersten Blick drei von ihnen ganz instinktiv in der Elternrolle verankert: die liebevolle Güte, das Mitgefühl und die Mitfreude. Allerdings weniger instinktiv in der Kultivierung für uns selbst als Eltern.

Der vierte Geisteszustand, Gelassenheit oder Gleichmut, ist dagegen **nicht evolutionär in uns verankert**. Im Gegenteil, wir haben ja bereits erfahren, wie die Evolution unser Gehirn als Stress-, Befürchtungs-, und Krisenkünstler geformt hat. Gelassenheit müssen wir als Eltern also ein Stück weit entgegen unserer angelegten Verschaltungen im Gehirn entwickeln. Sie ist aber ein wesentlicher Faktor in der Stressbewältigung und im Vorbeugen gegen Stressreaktionen.

Aus „Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone“; Jörg Mangold, Arbor 2018.



Informelle Übungen

Weiterhin Selbstmitgefühlspause anwenden und 5 Atemzüge Glück tanken, je nach Gelegenheit



Parenting

1. Selbstbeobachtung: Welchen der vier Lebensfreunde kann ich gerade am meisten gebrauchen? Welchen will ich besonders kultivieren?
gerne Protokoll zu Auslösern, eigener Reaktion und Anwendung (Vorlage in Anlage)

2. Eine alltägliche Verrichtung mit den Kindern ganz bewusst, achtsam und präsent durchführen, zum Beispiel beim Vorlesen, Haare bürsten, beim Anziehen helfen, beim Hausaufgaben begleiten (!).

D.h. ganz dabei sein, kein Multi-Tasking, kein schon den nächsten Schritt auf der To-Do-Liste vorbereiten und was uns alles sonst noch so einfällt zum darüber nachdenken, während wir „Routineaufgaben“ mit unseren Kindern verrichten ...



Formale Meditation

Meditation der Liebevolle Güte für ein geliebtes Wesen und für mich

Wohlwollende Wünsche für mich selbst finden

Die Grenzen meiner Möglichkeiten

Die Meditationen liegen alle als Audio-Anleitungen vor.

Achtsam das Positive Kultivieren



Wissen

Die **Positive Psychologie** vollzieht den großen Wandel von der Analyse von Problemen, Symptomen und der Suche nach deren Ursachen hin zu den Faktoren, die für ein gelingendes Leben mit Wohlbefinden erforderlich sind.

Eine der einfachen Interventionen der Positiven Psychologie ist "3 Blessings".

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf 3 positive Erlebnisse in den letzten Tagen. Bei den Erlebnissen kann es sich sowohl um einen einfachen Moment der Freude als auch um eine Situation oder Angelegenheit mit einem positiven Ergebnis handeln. Die Absicht ist, sich regelmäßig darin zu üben, nach positiven Momenten, Erfahrungen und Interaktionen zu suchen und sie auf eine bewusste Ebene zu bringen. Es ist eine achtsame Maßnahme gegen unseren vorliegenden Negativitäts-Bias. Wir wollen positiven Erfahrungen mehr Beachtung schenken, was nicht bedeutet, dass wir das Negative negieren. Positivität bedeutet nicht, dass man stressige und schwierige Dinge mit einem Zuckerguss überzieht. Wir können hier Rick Hanson zitieren: "No sugar on shit!".

Es geht darum, die Achtsamkeit zu nutzen, um die vielen positiven Momente, die wir im Familienalltag erleben, nicht zu übersehen.

Ein wichtiger Faktor, um die Kraft der "3 Blessings"-Übung zu verstärken, ist, sie mit anderen zu teilen. Es kann sehr hilfreich sein, wenn man sich mit Freunden und anderen Eltern trifft, zuerst von 3 Blessings zu erzählen (und nicht zuerst von den Problemen, die aufgetreten sind). Es lässt uns Mitfreude für die anderen empfinden und erinnert uns an so viele weitere positive Momente, die ähnlich waren wie das, was wir von den anderen hören.

Es kann sehr hilfreich sein, 3 Blessings des Tages mitzuteilen, wenn der Elternpartner zurückkehrt, um einen ersten Bericht über das Geschehene zu geben.

Die Frage nach ein oder drei positiven Dingen, die passiert sind, kann eine viel einladendere Frage sein, wenn Ihre Kinder von der Schule zurückkommen, oder es ist ein sehr hilfreiches Ritual am Ende des Tages beim Einschlafen, Ihre Kinder nach 3 positiven Erfahrungen zu fragen.

Positive Neuroplastizität

Das Grundprinzip:

Jeden Tag machen wir eine Menge guter Erfahrungen. Selbst wenn wir als Eltern ständig in unseren Systemen balancieren müssen, überwiegen die guten Erfahrungen. Doch was machen wir damit? Finden diese vielen positiven Erfahrungen einen Niederschlag in unserem Gehirn und in unserer Grundstimmung?

Der schon beschriebene Negativitäts-Bias führt dazu, dass wir kritische Erfahrungen gegenüber positiven im Verhältnis 5 zu 1 gewichten. Außerdem nehmen wir alltägliche, positive Erfahrungen schnell als selbstverständlich hin, als nicht weiter erwähnenswert. Wir pflegen sie schlichtweg nicht in unser psychisches System ein, so dass uns diese vielen positiven Erfahrungen wie durch ein Sieb verloren gehen, bevor sie Strukturen im Gehirn schaffen.

Hier können wir mit selbstgesteuerter Neuroplastizität etwas dagegensetzen. Das heißt, wir können den Aufbau und die Arbeitsweise unseres Gehirns selbst beeinflussen. Rick Hanson beschreibt eine Methode, um Positive Erfahrungen so in uns aufzunehmen, dass damit neue Hirnstrukturen entstehen. Bei ihm heißt das „Taking in the Good“. Es geht darum, neben dem Erleben einer positiven Erfahrung zwei weitere Schritte zu unternehmen, um sie wirklich zu installieren: Zum einen muss sie angereichert werden. Das heißt, wir geben der Erfahrung genug Zeit, damit sie präsent und wichtig ist. Anschließend muss sie absorbiert, innerlich aufgenommen und schließlich verankert werden.

Mit diesem Vorgehen „Taking in the Good“ können wir auch gezielt die Ressourcen Sicherheit, Sättigung/Zufriedenheit und Verbundenheit aufzubauen. Das sind die Schlüsselbedürfnisse, die hinter den 3 Regelsystemen stehen.

Eine gezielte Pflege jedes der 3 Regelsysteme und seiner Schlüsselbedürfnisse kann in drei Schritten stattfinden:

1. Beobachten, was ist: Sich grundlegend klarmachen: „Wo stehe ich im jeweiligen System? Was ist alles schon da? Was haben wir schon erreicht?“
2. Das Negative vermindern: Realitätscheck in der akuten Situation: „Höre ich einen falschen Alarm?“, „Gibt es eine Wahrnehmungsverzerrung?“
3. Das Positive vermehren: Die eigenen Ressourcen stärken: „Ich habe schon viel geschafft!“, „Ich habe einiges drauf, mit dem ich mich neuen Herausforderungen stellen kann.“





Informelle Übungen

Taking in the Good praktizieren bei guten Erfahrungen

Der POSITIVE FOCUS

Im Alltag gezielt wahrnehmen: Wie oft und Wann bin ich bzw. meine Kinder eigentlich immer wieder in Sicherheit? Immer wenn ein Punkt auftaucht, das mit dem Vorgehen des „Taking in the Good“ verinnerlichen.

Der INNERE MITFÜHLENDE COACH

Hey, mach mal langsam! Es geht nicht um Leben oder Tod. Ich habe schon viele Krisen bewältigt, mal sehen wie es mit dieser läuft. Ich kann mich schützen.

SELBSTREFLEXION

Was hilft mir, um Sicherheit zu erleben? Was hilft mir, ruhig und besonnen zu bleiben und überlegt zu handeln, wenn Dinge mich ängstlich, wütend oder hilflos zu machen drohen? Welche inneren Stärken habe ich bereits, die mir dabei helfen? Welche möchte ich noch weiter ausbauen?



Parenting

1. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken und suchen Sie nach 3 Blessings, die an diesem Tag stattgefunden haben. Drei Momente, die für Sie positiv oder besonders waren. Das können kleine intensive Momente der Berührung sein, es können positive Erfahrungen mit Ihren Kindern sein, Momente der Freude oder Momente, in denen Sie sich über ein Ergebnis oder eine Interaktion gefreut haben ...

Hoffentlich finden Sie eine ganze Liste solcher Segnungen, beachten Sie sie alle und wählen Sie schließlich 3 Segnungen aus, die Sie für bedeutsam halten, um sie aufzuschreiben und möglicherweise mit anderen zu teilen.

2. Das eigene „Glückliche Kind“ pflegen: Sich üben, immer wieder einmal locker und spielerisch auf die Kinder einzugehen, sich einladen lassen oder ein Spiel anbieten,

Wenn etwas im Alltag mal nicht funktioniert, es mit Humor leicht nehmen ...



Formale Meditation

Weiterhin Wohlwollende Wünsche für mich selbst.

Stressbewältigung in Konfliktsituationen und Versöhnung



Wissen

Konflikten

Manchmal scheint es das Idealbild von Eltern, dass wir in der Familie auf einer Insel der Glückseligen leben sollten ganz ohne Konflikte und in Harmonie. Lebt aber eine kleine Herde Menschen mit unterschiedlichsten Persönlichkeiten, Interessen und Wünschen auf engstem Raum, geht es gar nicht ohne Konflikte. Das wäre unnatürlich. Erst recht, wenn die Herde eine Familie ist und dabei noch Aufgaben der Begrenzung, der sogenannten ErZIEHUNG, dazukommen.

Laufend entstehen Konflikte und kleine Risse in unseren Beziehungen. Das ist kein Drama und gehört zur gesunden Entwicklung dazu. Wichtig ist, diese Risse können wieder gekittet werden.

Schon ganz früh läuft dieser „Reparatur-Prozess“ ab. Erobern Kleinkinder ihre Welt, verlassen sie ihre Sicherheitszone. Ein kleiner Riss entsteht und Unbehagen oder Angst lässt sie schnell wieder in die Sicherheitszone zurückkehren und alles ist wieder gut. Oder, wenn Mama einmal nicht alle Bedürfnisse sofort erfüllt und dann aber doch wieder präsent und fürsorglich ist. So entsteht eine stabile Bindung. Nach und nach weitet sich der Kreis der Sicherheit aus und die Gewissheit wächst, immer dorthin zurückkommen zu können. Das stärkt die innere Sicherheit. Die Fähigkeit, Risse zu erkennen und eine Reparatur einzuleiten, ist eine wichtige Aufgabe für uns Eltern. Sich nach heftigen Konflikten wieder zur Ruhe zu bringen (oder manchmal vielleicht auch schon davor), den reifen Erwachsenen in uns wieder ans Steuer zu lassen, ist unser Job im Sinne einer gesunden Stressbewältigung. Wenn wir doch eskaliert sind, liegt es an uns, die Stärke an den Tag zu legen und auf das Kind zuzugehen. Zu klären, saß hier gerade eher das Monster, der Werwolf oder ein gekränktes Ich am Steuer unserer Persönlichkeit war und uns zu entschuldigen. Das ist kein Autoritätsverlust, im Gegenteil, es ist verdammt nah dran, an dem was wir doch immer von unseren Kindern verlangen und uns von ihnen wünschen: sich entschuldigen, sich erklären, Fehlverhalten zurücknehmen, Besserung geloben. Achtsame Stressbewältigung kann da ein wichtiger Verbündeter sein: Wir erkennen leichter, wann wir beginnen unser Alarmsystem hochzufahren und wann wir aus der Stressreaktion in den Kampf- oder Flucht-Modus schalten.

Kann eine Atempause das rechtzeitig unterbrechen?

Kann eine Selbstmitgefühlspause helfen, wieder freundlich mit uns zu sein, falls der Ausstiegspunkt längst vorbei ist, unsere Gefühle schon durchgerauscht sind?

Kann ein Perspektivwechsel zur Konfliktlösung und Versöhnung beitragen? Dazu gibt es eine Übung im MCP.



Informelle Übungen

Achtsame Selbstbeobachtung:

- Wann werde ich ärgerlich oder spüre Wut?
- Atempause oder Selbstmitgefühlspause in diesen Situationen anwenden

Kultivieren der Ressource Zufriedenheit

Der POSITIVE FOCUS

Im Alltag gezielt wahrnehmen: Was habe ich / haben wir eigentlich schon alles? Bzw. Was haben wir auch schon alles erreicht/geschafft? => Mit „Taking in the Good“ vertiefen.

Der INNERE MITFÜHLENDE COACH

Ich kann was erreichen und werde in der Regel satt. Ich habe schon viel erreicht, ich versorge mich. Wie viel mehr brauche ich/wir wirklich? Und was würde es mich/uns an Aufwand und Zeit kosten?.

SELBSTREFLEXION

Was hilft mir, um zufrieden zu sein? Welche inneren Stärken habe ich bereits, die mir dabei helfen? Welche möchte ich noch weiter ausbauen?



Parenting

Wann bin ich herausgefordert durch mein Kind, wann komme ich in Konflikt?

Dabei bewusst versuchen, mal die Perspektive des Kindes wahrzunehmen.

Nach Konflikten gezielt Reparatur betreiben: Kann ich mit ein wenig Abstand vom Konflikt die Perspektive meines Kindes anerkennen und ihm das

auch mitteilen? Gibt es etwas, für das ich mich entschuldigen will? Möchte ich eine Änderung der angedrohten Konsequenzen vornehmen?

Eine gesonderte Spiel- und Spaß-Zeit einrichten

Elternsein ist ein 24-Stunden-365-Tage-im-Jahr-lebenslang-Job. Mit unserem Erzieherhut auf dem Kopf versuchen wir tagtäglich unseren Kindern die Welt zu erklären und sie fit zu machen im Erlernen und Einüben der sozialen Regeln. Wir neigen dazu, permanent im Erziehermodus zu sein, ständig „im Dienst“. Das schafft eine hohe Stressbelastung und ist oft hinderlich dabei, mit unseren Kindern Spaß zu haben.

Daher diese Aufgabe: Eine Spiel- und Spaß-Zeit einrichten:

Ziel und Prinzip ist, die positive Verbindung zwischen uns Eltern und unserem Kind zu kultivieren – wichtig, gerade in Zeiten, in denen wir im Clinch liegen und uns aneinander reiben. Diese Sonderzeit soll vor allem uns Erwachsenen ermöglichen, für eine definierte Zeit eine bewusste Haltung ohne Erziehungsdruck einzunehmen und damit ganz im Moment präsent zu sein. Die Spiel- und Spaß-Zeit ist damit eine spezielle Art von Achtsamkeitsübung; wir sind in jedem Moment absolut in der Gegenwart des Kindes. Wenn ein Kind Geschichten erfindet, steigen wir einfach in diese ein, statt zu korrigieren. Wenn es trickst, können Sie kommentieren: „Oh, du erfindest gerade ein neues Spiel mit neuen Regeln ...“ usw.

Es gibt keine Fehler, nichts ist zu lernen. Gemeinsam Spaß haben ist das einzige Ziel.

Eine wunderbare Form, selbst wieder ein wenig kindischer sein zu dürfen, Blödsinn zu machen, das eigene Kind-Ich herauszulassen – befreit vom Erzieherhut. Das greift den Lebensfreund Mitfreude und eigene Lebensfreude auf. Falls wir als typische Erwachsene mit den Gedanken abschweifen, Vorausplanen oder gar an die Steuererklärung denken, können wir die Haltung aus der Achtsamkeitsmeditation übernehmen und uns immer wieder freundlich und bestimmt auf Spiel und Spaß mit unserem Kind einlassen.

Manchmal kann es lebensrettend sein, wenn wir mehrere Kinder haben und die sich gerade sehr in Geschwisterrivalitäten reiben, jeder*in einzeln ab und zu seine eigenen Spiel und Spaß-Zeit schenken, so dass sie oder er sich ganz wie der Mittelpunkt unseres Universum fühlen kann.

Es ist auch eine wunderbare Methode, um etwas mit Halbwüchsigen zu unternehmen, das deren Interesse entspricht und sie besonders anzieht. Mit dem Sohn auf die Go-Kart-Bahn oder mit der 14-jährigen Tochter auf Shopping-Tour (gerne auch anders herum!), in den Hochseilgarten oder gar gemeinsam an das Computerspiel setzen, das er oder sie immer gerne spielt und über das wir meistens meckern.

Es ist weniger eine Übung nur für die Zeit des Kurses als eine Anregung für das ganze Leben. Eine solche Sonderzeit frühzeitig ritualisiert kann mit dem Alter mitwachsen und eine wertvolle Brücke gerade auch in den wilden Zeiten der Pubertät und mit Heranwachsenden und erwachsenen Kindern sein.



Formale Meditation

Bergmeditation für Eltern

Diese Meditation mit dem inneren Bild des Bergs kann eine Ressource darstellen für eine Entspannung, für eine Ruhepause, in der wir wieder Kraft schöpfen und somit insbesondere in Zeiten von hoher Stressbelastung als Meditation zur Regeneration angewendet werden.

Interpersonelle Stressbewältigung: Grenzen spüren und mit Liebe setzen



Wissen

Yin & Yang des Selbstmitgefühls und des Mitgefühls

Die Autoren von MSC - Mindful Self-Compassion Kristin Neff und Christopher Germer haben in ihrem MSC-Praxisbuch das Thema Yin und Yang aufgegriffen.

Mitgefühl, und damit auch Selbstmitgefühl, wird oft als eine weiche, freundliche, fürsorgliche Qualität wahrgenommen. Diese Qualitäten kultivieren wir auch in den Übungen und Meditationen. Das entspricht dem Yin.

Aber es gibt auch eine klare, energische, sogar kämpferische Seite des Mitgefühls. Die asiatischen Weisheitslehren sprechen vom Schwert des Mitgefühls. Dies entspricht dem Yang.

Es ist leicht zu verstehen, wenn wir uns vorstellen, dass jemand unsere Kinder schlecht behandelt oder sie sogar bedroht. Dann kann das Mitgefühl für die Kinder zur Energie der Löwenmama oder des Löwenpapas werden, was sicher nicht sanft und kuschelig daherkommt.

Aber wie oft sind wir herausgefordert, um der Kinder willen klar NEIN zu sagen oder sie einzuschränken. Auch das ist eine Form des Mitgefühls. Als Beispiel: Mitgefühl bedeutet nicht, dass man die Kinder einen 2 kg Eiscreme essen lässt bis sie sich übergeben müssen, weil die Box auf dem Tisch steht und sie nicht aufhören wollen. Da bedeutet Mitgefühl ein klares STOPP, auch wenn sie zetern.

Das ist die Energie des Yang.

Und es kann auch bedeuten, mitfühlend die Ungerechtigkeit oder das Leiden, das jemand anderem zugefügt wird, wahrzunehmen und zu bezeugen und es klar zu benennen.

Im Selbstmitgefühl kommt die Yang-Seite zum Beispiel durch den inneren Motivator zum Vorschein, der sagt: "Und weil ich es wirklich gut mit dir meine, solltest du jetzt dieses oder jenes, was nicht gut für dich ist, loslassen oder ändern ...".

Oder durch ein klares STOPP oder NEIN, wenn unsere Grenzen überschritten werden und wir in der Selbstfürsorge auch zum Selbstschutz greifen und dies deutlich kundtun.

Gerade für die Umsetzung als Eltern ist es gut, auf diese klare energetische Seite des Mitgefühls hinzuweisen.

Yin = weich und fürsorglich,

Yang = klar, versorgend, schützend

Beide Pole gehören zur Fürsorge und Selbstfürsorge.

Es gibt eine kurze Anleitung zum "Sitzen im Yang" als Audio-Anleitung.

„Grenzen setzen“

Wir sind beim „heiligen Gral“ der Erziehungsberatung angekommen.

Wir werden uns im Kurs dem Thema von einer anderen Seite im Sinne der Achtsamkeit annähern.

Es geht hier um das Hineinspüren: Wo sind meine Grenzen? Wo sind sie durch die Kinder oder andere Personen strapaziert oder überschritten? Nehme ich das in diesem Moment überhaupt wahr? Wie sind meine Antworten und Reaktionen?

Sie werden das kennen: Irgendetwas hat Sie berührt, getroffen oder ist Ihnen einfach sehr wichtig. Und Sie können dann ganz ernst, ohne laut zu werden, sehr klar eine Ansage machen und die Kinder verstehen ganz deutlich: „Oha, das meint sie/er jetzt echt ernst“

und es geht klar, ohne große Wortwechsel ...

Das ist gemeint mit „authentisch eigene Grenzen spüren“ und aus dem Bauch heraus spürbar für den anderen machen: „Das ist mir jetzt wichtig!“

Es ist ein wichtiger Faktor der interpersonellen Stressbewältigung: „Eigene Grenzen wahrnehmen und kundtun“, unter Achtung der Grenzen der anderen natürlich.

Oft wird Grenzen zu setzen als schwierig erlebt und es ist einer der größten Stressauslöser für Eltern. Hier treffen meist sehr unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Kinder brauchen das Erleben von Grenzen, gleichwohl werden sie diese immer wieder testen und nicht mögen. Besonders kompliziert wird es, wenn Kinder sehr energiegeladen sind oder es um die Einschränkung der eigenen, elterlichen Kräfte geht. Wie gelingt es hier, nicht nur auf unsere Intuition angewiesen zu sein? Wie können wir uns verhalten, dass nicht so viel Ärger ausgelöst wird oder dass wir nicht auf den „Unteren Weg“ geraten oder in einen dysfunktionalen „Strafende-Eltern-Modus“?

Es macht einen Unterschied, wie das Grenzen setzen geschieht. Mehr aus Überlegungen heraus, wie: „Das sollte so nicht sein“, „Da muss ich wohl Einhaltung gebieten“ und „Jetzt sollte ich einschreiten, aber ich will nicht dem nachfolgenden Ärger ausgesetzt sein?“. Oder spüre ich deutlich meine eigenen Grenzen und wahre sie, weil sie mit meinen Werten und Wünschen für die Entwicklung des Kindes übereinstimmen. Dieses authentische Vermitteln der Grenzen kann dann mit Liebe geschehen und bleibt klar. Es verhindert den Eintritt in Kampf – Verteidigung - Flucht, also in den interpersonellen Triggern der Alarmsysteme und

Stressreaktionen bei uns selbst und dem beteiligten Kind. Die Praxis der Achtsamkeit kann uns auf den Weg dazu helfen. Es beginnt mit der eigenen Körperwahrnehmung und dem Wahrnehmen der eigenen Gefühle als Hinweis auf eigene Grenzen, der Akzeptanz der eigenen ausgelösten Gefühle, lange bevor wir bei gerichteten Gedanken oder Konzepten zu Richtlinien gelangt sind. Dazu kommt das Selbstvertrauen, hier etwas zum Wohle von den Kindern und uns selbst zu tun, selbst wenn das Widerstand auslöst.

Anregung für zu Hause:

Wenn Sie einen Elternpartner haben, lohnt es sich sehr über Ihre jeweiligen Erkenntnisse in dieser Übung auszutauschen. Unsere eigenen Grenzen als Eltern sind ja oft unterschiedlich, die Art und wann wir welche setzen wollen auch. Da lohnt sich immer wieder eine „Teambesprechung auf der Leitungsebene“.



Informelle Übungen

Achtsamkeit auf meine Grenzen allgemein, nicht nur in der Elternschaft

Wann nehme ich meine Grenzen wahr?

Wann werden sie von wem überschritten? Wie merke ich das?

Wie gehe ich damit um?

Die Selbstmitgefühlspause anwenden, wenn meine Grenze überschritten wurde.

Kultivieren der Ressource Verbundenheit

Der POSITIVE FOCUS

Im Alltag gezielt wahrnehmen: Wie verbunden bin ich mit wem? Partner, Kinder, Familie, Freunde, der Natur? Andere Menschen? => Mit „Taking in the Good“ vertiefen. Welche alten Freundschaftsbeziehungen habe ich, die ich zwar nicht jeden Tag sehe, die aber mein Herz erwärmen? Will ich diese Kontakte wieder aktivieren?“

Der INNERE MITFÜHLENDE COACH

„Gibt es wirklich einen dramatischen Mangel an Verbindung in meinem Leben?“ Wenn ja, dann ist Selbstmitgefühl statt Selbstanklage ein erster Schritt. Wenn ich mich ausgelaugt und ausgesaugt fühle: „Was sind die positiven Qualitäten der Beziehungen, in denen das passiert? Habe ich das Positive auch im Blick, wenn es um meine Verbindung zum Kind, bedürftigen Partner oder Freund geht? Habe ich mich selbst ausreichend in Blick, mein Recht und meine Pflicht auf Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl?“

Ich bin nicht alleine und lebe geteilte Menschlichkeit und Mitgefühl.

SELBSTREFLEXION

„Wie pflege ich Verbundenheit? Auch zur Natur, zu meinem Haustier? Nehme ich alle die Bindungen, die ich in meinem Leben aufgebaut habe, wirklich wahr und genieße sie? Nicht zuletzt, wenn eine besteht, wie pflege ich meine Partnerschaft?“

Zitat:

„Die wichtigsten Dinge in unserem Leben sind nichts Außergewöhnliches oder Großartiges. Es sind jene Momente, in denen wir uns von einem anderen angerührt fühlen.“

JACK KORNFELD



Parenting

Grenzen mit dem Kind erleben, erspüren, liebevoll authentisch setzen ...

Protokoll (Vorlage in Anlage): Die Selbstbeobachtung soll den Blick schärfen, wann die eigenen Grenzen berührt oder gar überschritten werden. Oft merken wir das erst hinterher, wenn sich die Stimmung verändert, wir unter Druck sind oder in Konflikte geraten. Manchmal aber wahren wir unsere Grenzen nicht, genau um Konflikte zu vermeiden.

Genusserlebnisse und Verbundenheit mit dem Kind bewusst wahrnehmen

(und anschließend 5 Atemzüge Glück tanken oder ein „Taking in the Good“ durchführen)

- ein Entdecker-Spaziergang mit Kinderaugen
- Einladung zum Spielen annehmen und aussprechen
- körperlichen Kontakt pflegen: z.B. große Kinder gezielt in den Arm nehmen, mit kleinen Kindern am Boden rollen und „balgen“ ...



Formale Meditation

Ein für mich, Aus für dich

(Audio-Anleitung liegt vor)

Resilienz und Wohlbefinden



Wissen

Freude

Wie wichtig ist es für Kinder, Eltern zu sehen, die das Leben genießen. Wie schön ist es, eine Mutter, einen Vater zu haben, die eine innere Freude und Spaß am Leben haben und das auch zeigen, im Gegensatz zu Eltern, die das Leben als ständig unter Druck stehend darstellen oder die das Leben als einen anstrengenden Kampf gegen To-Do-Listen erleben.

Das soll nicht heißen, dass alles einfach ist. Es heißt nur, dass die Lebensfreude, die wir für uns als Eltern und als Erwachsene kultivieren, ein so wichtiges Geschenk für unsere Kinder ist.

Warum nicht eine feste Verabredung mit der Freude als festen wöchentlichen Termin in den Kalender eintragen?

Das ist genau so wichtig wie der Zahnarzttermin oder andere Verabredungen.

Tragen Sie wirklich eine Zeitzone in den Kalender ein: Jetzt treffe ich mich mit der Freude! Vielleicht sind einige der Verabredungen mit der Freude nur für mich.

Die eigene Freude zu tanken, gibt Kraft und Gelassenheit für den Familienalltag.

Vielleicht kommen da die "Freude für alle"-Termine ins Spiel.

Sind das nicht letztlich die wichtigsten Termine im Wochenkalender? Und wie oft haben sie bisher einen festen Platz gefunden, an dem wir sie festhalten?

Es werden die Erinnerungen sein, die Ihre Kinder bis ins hohe Alter mit sich tragen, diese Momente der gemeinsamen Freude.

Eltern mit kleinen Kindern kennen das gut... alles dreht sich nur noch um den Nestbau und die Brutpflege, die Partnerschaft und Beziehungspflege kann in diesen Jahren meist in den Hintergrund treten. Wenn wir das Gefühl haben, dass es Stress und viele Verpflichtungen gibt, verzichten wir meist auf Dinge, die nicht unbedingt notwendig zu sein scheinen. Das sind oft die herzerwärmenden Dinge. Kurzfristig funktioniert das auch, aber auf lange Sicht berauben wir uns selbst all der nährenden und aufbauenden Dinge, die uns Freude bereiten, und laufen Gefahr, auszubrennen.

Wie wäre es also mit den Dingen, die das eigene Herz erfüllen? Hobbys und frühere Inseln der Freude... wie wäre es, sich daran zu erinnern, was einem im Leben Freude bereitet hat... manchmal ist es sehr berührend, sich daran zu erinnern...

Eine Brücke, diese wieder zu beleben, kann auch sein, den Kindern diese Inseln zu zeigen, was einem Freude macht oder gemacht hat.

Umgekehrt bieten uns die Kinder oft viele Einladungen... Staudammbau, andere Spiele oder Abenteuer...

Warum also nicht unser inneres glückliches Kind aktivieren und immer wieder mitmachen!

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine der wenigen Möglichkeiten, wie wir unsere eigene Grundeinstellung zum Wohlbefinden ändern können. Indem wir Dankbarkeit kultivieren, können wir unsere "Grundlinie" von Pessimismus oder einer negativen Sicht der Dinge auf die Wahrnehmung all dessen, was uns unterstützt und trägt, langsam in eine positive, lebensbejahende Sichtweise verändern. Das hilft uns, all die sogenannten Selbstverständlichkeiten mit einer positiven Sichtweise wahrzunehmen. Dankbarkeit ist eine Möglichkeit, diese negative Voreingenommenheit unseres Gehirns umzukehren. Mit regelmäßigen Dankbarkeitsübungen werden wir aufmerksamer, sozusagen magnetisch für diese Momente.

Dazu gibt es gute Studiendaten, die die hilfreiche Wirkung von Dankbarkeitsübungen belegen.

Manche Menschen haben ein Problem mit dem Begriff der Dankbarkeit, vielleicht weil jemand zu oft gezwungen wurde, dankbar zu sein. Oder weil es den Anschein hat, als müssten wir jemand anderem gegenüber aufrichtig dankbar sein. Ist das vielleicht jemandem passiert? Wir können Dankbarkeit einfach so empfinden, ohne dass wir einen anderen Kontext als das Leben als solches haben müssen. Wenn Sie der Begriff überhaupt nicht einlädt, können Sie auch Begriffe wie positive Erfahrungen oder Segen usw. verwenden.

Der Vorteil von Dankbarkeit ist, dass sie nicht nur große Ereignisse oder wirklich gute Gefühle oder besonders schöne Dinge betrifft, sondern wir können auch für Dinge dankbar sein, die wir als selbstverständlich ansehen.

Es gibt verschiedene Methoden für eine Dankbarkeitsübung:

Eine wunderbare Übung zum Ausklang des Tages bietet Chris Germer bei MSC: Jeden Tag im Bett vor dem Einschlafen die 10-Finger-Dankbarkeit sammeln. Das ist auch für den Schlaf hilfreich, es hilft, mit wirklich positiven Erfahrungen und Gedanken in die Welt der Träume zu gehen.

Eine weitere gute Möglichkeit, eine regelmäßige Dankbarkeitspraxis aufrechtzuerhalten, ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder -journals. Schreiben Sie z. B. in einem Kalenderbuch jeden Tag 3 Punkte

auf, für die Sie dankbar sein können. Sie können sie auch genauer beschreiben: Was ist passiert? Was hat es für Sie getan? Was haben Sie getan, damit es stattfinden konnte?...

Und ein mehrjähriges Tagebuch, z.B. ein 3- oder 5-jähriges Dankbarkeitstagebuch, kann einen besonderen Reiz haben. Ab dem 2. Jahr können wir die Einträge der Vorjahre wiederfinden... das ist schön und motiviert uns besonders, wirklich jeden Tag einen Eintrag zu machen.

Es gibt Familien, die haben eine große Schale und jeder kann Momente der Dankbarkeit auf kleine Zettel schreiben und sie dort hineinlegen. Regelmäßig setzen sich dann alle zusammen und lesen diese Zettel laut vor und freuen sich darüber.

Um die wissenschaftlich erwiesene positive Wirkung zu erzielen, bedarf es jedoch einer regelmäßigen, beharrlichen Umsetzung.

Zwischendurch gerät es leicht ins Stocken, aber es kann jeden Tag wieder aufgegriffen werden.

Es kann Ihnen bei regelmäßigem Üben passieren, dass Sie morgens aus dem Haus gehen und die Sonnenstrahlen spüren und Sie sich sagen: Wow, da zuckt schon der erste Finger für heute Abend ... Und Sie werden von einem Lächeln empfangen: Wow, da ist schon der nächste ...

Vielleicht entwickeln Sie eine "Dankbarkeits- Zucken" Ihrer Finger... Ein wunderbarer Nebeneffekt, der zeigt, dass unser Blick geschult und magnetisch ist, um diese Momente einzufangen.

Sie werden „magnetisch“ für die Gründe der Dankbarkeit! Eine wunderbare Nebenwirkung, dass unser Blick geschult wird, diese Momente einzufangen.



Informelle Übungen

1. Üben Sie mehrmals am Tag das "Aufnehmen des Guten".
2. Üben Sie Achtsamkeit im Alltag - achtsam Essen, achtsam mit den Kindern spielen usw. Selbstmitgefühlspausen einlegen
3. Den AtemRaum - breathing space immer wieder anwenden
4. Führen Sie selbst regelmäßig eine Dankbarkeitsübung durch; kann auch als tägliche Wiederholung mit dem Kind eingeführt werden



Parenting

Für Elternpaare: Die Partnerschaft als Mann und Frau pflegen

Die Partnerschaft als Mann und Frau pflegen; eine

offizielle Einladung an den Partner geben für ein Candle-Light-Dinner

oder eine andere Unternehmung als Mann und Frau,

Austausch über Kinder und Erziehung in dieser Zeit streng verboten!

Für Alleinerziehende

Einladungen an mich selbst: Ich will mit dir

ausgehen und Spaß haben! Ich will Momente finden, um einfach die

Seele baumeln zu lassen. Ich suche nach einer verlässlichen Betreuung der Kinder dafür.

Nun sind wir am Ende dieses Handbuches für Eltern über Mindful Compassionate Parenting - MCP angekommen.

Vielleicht stellt sich nun die Frage, wie es weitergeht. Wie es gelingen kann, Impulse und Anregungen, weiter zu pflegen und gar zu vertiefen.

Eine allgemeine Erfahrung wird sein, dass auch bei hoher Motivation solche Alltagspraktiken aufrecht zu erhalten, diese immer wieder einmal in den normalen Wellen des Alltagslebens zu versanden scheinen. Ein wichtiger Hinweis ist: Es gibt jeden Tag die Möglichkeit, Dinge wieder aufzunehmen und wieder anzufangen! Es ist nie zu spät!

Es braucht die nur die innere Ausrichtung, wie sehr diese Impulse zur Stressbewältigung im gesunder Form Ihnen hilfreich waren und wie es sich lohnt, sie weiter zu vertiefen.

Sie sind herzlich eingeladen, an einem MCP-Kurs Mindful Compassionate Parenting teilzunehmen, um die Erfahrung der geteilten Menschlichkeit und Verbundenheit im Austausch mit anderen Eltern zu erleben

Evolutionär sind wir ausgerichtet auf Alarmreaktionen und intensives Antriebssystem. Die Elternrolle spitzt das noch zu in der Sorge um unsere Kinder.

Mit Achtsamkeit geraten wir weniger in Stressreaktionen, können falschen Alarm besser erkennen und gesunder handeln. Mit SelbstMitgefühl werden wir freundlicher mit uns sein, wenn die Wellen des Familienlebens uns doch wieder mal davongespült haben.

Wir haben es in der Hand, wie wir unser Gehirn vor allem füttern und wie wir aus der Fülle der täglichen Erfahrungen einen positiven Niederschlag machen und diesem Negativitäts-Bias unseres Gehirns etwas entgegensetzen.

In diesem Sinne viel Erfolg damit, jeden Tag als ein Geschenk zu sehen, jeden Tag des Lebens und des Lebens mit Kindern insbesondere als Geschenk zu begrüßen und aus dieser Haltung neben den Freuden auch all den Anstrengungen und Herausforderungen zu begegnen

Haben Sie ein gutes Leben !

Jörg Mangold, das Team von "MCP goes Europe" und das gesamte MCP-Lehrer*innen Netzwerk in Europa

Quellen

Buch

Wir Eltern sind auch nur Menschen – Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone; Jörg Mangold.

Arbor Verlag, Freiburg ISBN 978-3-86781-210-8

Kursformate

MSC - Mindful Self Compassion

Germer C, Neff K. Mindful Self-Compassion Teacher Guide 2016 (Nur in der MSC-Lehrerbildung erhältlich.)

MBCL - Mindfulness Based Compassionate Living

Van den Brink E, Koster F. Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken.

Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL. München, Kösel-Verlag; 2013

MP - Mindful Parenting

Bögels S, Restifo K. Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern. Freiburg: Arbor; 2014

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Lehrhaupt L, Meibert P. Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction. München: Kösel-Verlag; 2010

PNT - Positives Neuroplastizität Training

Hanson, Rick. Lehrunterlagen Professional Training PNT

Jörg Mangold

www.ioergmangold.de



Geboren 1963. Verheiratet seit 1993, vier Kinder, lebt in Ansbach. Studium der Medizin und Facharztausbildung zum Kinder- und Jugendpsychiater im Saarland. Psychotherapieausbildung an der Universität Marburg bei Prof. Dr. Dr. Remschmidt und Prof. Mattejat. Oberarztstätigkeit am BKH Ansbach und seit 2001 niedergelassen in eigener Praxis.

Bis Mitte 2020 tätig als Leiter des MangoldPRAXISTEAM mit fachärztlichen Kolleginnen, Assistenzärztin, sozialpsychiatrischem Team mit PsychologInnen,

Sozialpädagoginnen und anderen Pädagogen, SozialarbeiterInnen.

Lehrtherapeut, Dozent, Supervisor und Selbsterfahrungsgruppenleiter in der Ausbildung von Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, sowohl tiefen- psychologisch als auch verhaltenstherapeutisch.

Eigene Meditationspraxis seit 2007.

Lehrerausbildung in den achtsamkeitsbasierten Verfahren:

- MSC (zertifiziert am Center for Mindfulness, University of California, San Diego),
- MBSR, MBCT, MBCL, PNT, Mindful Parenting , MYmind und CFT (Compassion Focused Therapy) Advanced Skills. Master-Trainer Positive Psychologie
- Entwicklung des Kursprogramms MCP Mindful Compassionate Parenting

Tätigkeit im Bereich Achtsamkeit und Mitgefühl als Buchautor, Vortragender und Kurs- und Seminarleiter sowie Einzelbegleitung.

Dozent und Referent in der Ausbildung von Achtsamkeitslehrern bei Arbor-Seminare in der Grundausbildung Achtsamkeit und für „Mit Kindern wachsen – Elternkompass“, Ausbildungsleitung „Ausbildung zum*r Klinischen Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstrainer*in, Akademie Heiligenfeld

Dozent im Hochschul-Masterlehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems

Begeisterter Wanderer, Töpfer, Gärtner. Seit 2008 engagiert in humanitärer Entwicklungszusammenarbeit durch Gründung und Vorsitz des gemeinnützigen Vereins ARAGUA e.V. („Allgemeines Recht auf Gesundheit und Ausbildung“).



Informationen zu Vorträgen, Kursen und Seminaren auf
www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de