

Weniger Stress im Elternsein

■ Workshop mit Daniela Odermatt in der Aula des Schulhauses Dörfli, Weggis

Während 90 Minuten erhielten die vielen Anwesenden einen Einblick in die vielfältige Methode MCP (Mindful Compassionate Parenting) – ein spezielles Training für Eltern, mit dem Ziel, Stress im Familienalltag besser bewältigen zu können und achtsamer für sich selbst zu sorgen. Die Teilnehmenden bekamen nicht nur theoretisches Wissen vermittelt, sondern konnten mit kurzen Übungen direkt erfahren, wie sie auf ihr Stresserleben selber Einfluss nehmen können.

Elternforum Schule Weggis

Ein bewegendes Thema im Familienalltag

Die grosse Zahl der Anmeldungen von knapp 60 Personen zeigt, dass Stress bzw. Stressbewältigung im Familienalltag ein grosses Thema ist. Grad von Beginn weg erklärte die Referentin Daniela Odermatt, dass es kein Rezept gibt, welches den Stress im Elternsein per Knopfdruck wegschalten kann. Es gibt aber sehr bewährte Methoden, die die Eltern unterstützen und durch welche die Eltern lernen können, den Stress zu vermindern und besser damit umzugehen. Dieser Workshop lud die Besucher:innen ein, einen ersten Eindruck in die Methode MCP (Mindful Compassionate Parenting) von Jörg Mangold zu erleben und wichtige Zusammenhänge zu erkennen.

Manchmal geht es einfach nicht anders

Viele Gewohnheiten und Reaktionen, welche durch unser Gehirn gesteuert werden, stammen aus der Zeit unserer Vorfahren, als jede Handlung eine direkte Auswirkung auf Leben und Tod hatte. Das menschliche Gehirn gewichtet negative Erfahrungen mehr als positive und speichert sie besser ab. Daniela Odermatt erklärte dies anhand eines einfachen Beispiels: Man glaubt, der Tiger ist im Gebüsch, ist er aber nicht. Die andere Möglichkeit ist, dass man denkt, der Tiger ist nicht im Gebüsch, er



Daniela Odermatt, Lehrerin für MBSR/MCP, gibt in ihrem Workshop einen ersten Einblick, wie man lernen kann, den Familienalltag mit weniger Stress zu bewältigen.

ist es aber. Nun gut, es ist klar, welches die bessere Variante ist. Fazit: Die Menschen leben sehr vorsichtig und versuchen sich und vor allem ihre Kinder vor jeder Gefahr zu beschützen. Ein anderes Beispiel, bei welchem uns das Gehirn eine natürliche Falle stellt, ist, wenn man in den Ferien eine Panne hatte. Was wird den Freunden erzählt? «Die Ferien waren eigentlich schön, aber die Panne, die wir hatten, stell dir vor wie schlimm das für uns war...» Zurückversetzt zu den Urmenschen hilft dieses Warnen zwar zum Überleben, macht aber nicht unbedingt glücklich. Der Mensch darf und soll auch schöne Sachen erzählen. Das ist wichtig. Wird man in einem Mitarbeiter-Gespräch mit einer negativen Rückmeldung belastet, braucht es fünf bis sieben positive Punkte, um das Schlechte wieder aufzuwiegen. Das Negative bleibt quasi haften, während das Positive ganz einfach abperlt. Umso wichtiger ist es, dass sich die Menschen

an Glitzermomente erinnern. Stellen sie sich vor, sie sitzen abends am Bettrand ihres Kindes und erklären ihm, was alles nicht so gut lief und was es besser machen muss. Wird das Kind einen guten, erholsamen Schlaf geniessen können? Viel besser wäre es, sich gemeinsam an die schönen, positiven Sachen des Tages zu erinnern – die sogenannten Glitzermomente.

Dino gegen Dino funktioniert nicht

Die Jahrmillionen der Hirnentwicklung beeinflussen die Menschen noch immer in ihrem Denken, Handeln und Fühlen. Viele Entscheidungen sind erklärbar durch die Geschichte unserer Vorfahren. Während das sogenannte Reptilienhirn automatisch bei Not-situationen und Gefahren reagiert und dadurch die Reaktionen sehr schnell und unreflektiert ausfallen, ermöglicht das sogenannte neue humane Säugetiergehirn viele Verknüpfungen, analytisches Denken, Planen, Erinnern und die Eigen-

wahrnehmung. Sind Eltern und Kind beide im Dino-Modus und somit nicht mehr in der Lage, klar zu denken, wäre es hilfreich, erstmal tief und ruhig durchzuatmen, um dann den nächsten Schritt mit mehr Ruhe und etwas Abstand zu gehen.

Welche Rolle nehme ich ein?

Wir stehen ununterbrochen unter Beobachtung – sei es als Elternteil, als Arbeitnehmer oder Arbeitgeber, unter Freunden, als Tochter oder Sohn oder als Partner:in. Mal fühlt man sich stark, mal unsicher. Wie wirke ich auf die anderen? Wie fühle ich mich dabei, wie werde ich wahrgenommen. All diese Gedanken und Gefühle können sich in Form von Stress auswirken. «Wir sind nicht alleine... das Leben ist kompliziert... und es ist nicht unsere Schuld.» Eltern bewegen sich in einem vielfältigen Spannungsfeld und wollen alles so gut wie möglich machen. Eigentlich checken wir immer automatisch alles ab, meist ohne es zu merken. Wo setze ich mich bei diesem Vortrag hin, wo fühle ich mich wohl. Achtsamkeit ist, wenn wir merken, dass man etwas macht. «Achtsamkeit ist das Wissen, was man erlebt, während man es erlebt». Das Üben und die Anwendung im Alltag helfen, zunehmend Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Unsere Kinder können uns dabei die besten Lehrmeister sein.

Impressum

Wochen-Zeitung

Die Wochen-Zeitung erscheint jeden Freitag (111. Jahrgang).

Gedruckt auf Schweizer Papier

Verkaufte Auflage: 2535 Exemplare

Bucher Druckmedien AG

Dorfplatz 3, 6354 Vitznau

Telefon 041 397 03 03

wochenzeitung@bucherdruck.ch

www.bucherdruck.ch

Abonnementspreise

Jährlich Fr. 115.–

Halbjährlich Fr. 65.–

Vierteljährlich Fr. 40.–

Einzelpreis Fr. 3.–

Ausland Fr. 165.– bis 174.–

Inseratenpreise

Für den einspaltigen mm Fr. 0.89 farbig

Grossauflage Fr. 0.96 farbig

Reklame Fr. 2.– farbig

Chiffre-Inserate Fr. 30.–

Zuschlag 7,70 % MwSt.