

Kathrin Andrusko

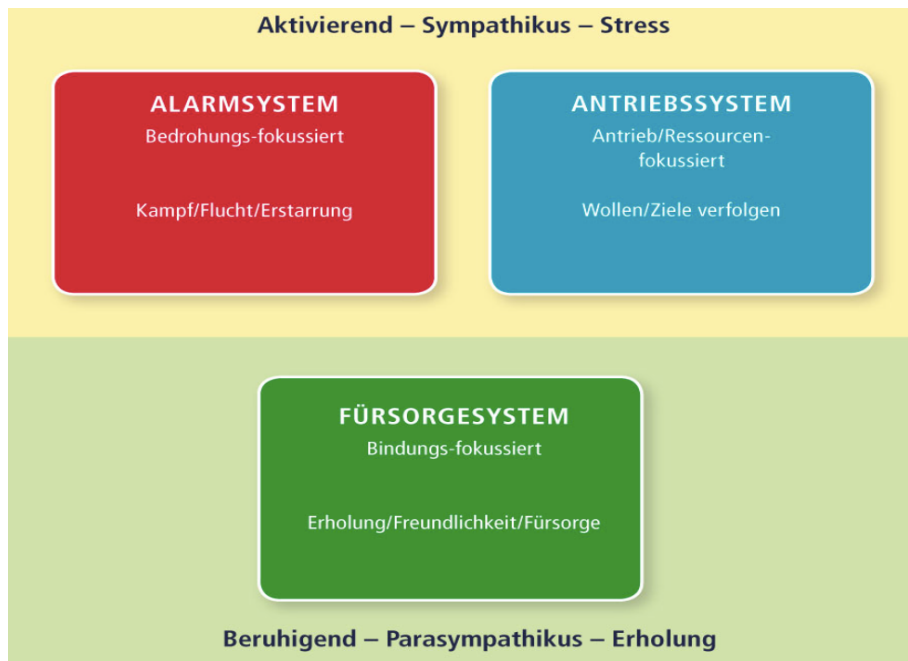
Selbstfürsorge und Stressbewältigung für Eltern Schulische Elternzusammenarbeit auf der Basis von MCP

Themenabend für *Das Herz der Schule neu entdecken*, 03.04.2024

Die drei Regulationssysteme

(nach Paul Gilbert, Compassion Focused Therapy, CFT)

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



Diese Systeme bedingen uralte Grundreaktionen bei Bedrohung, großem Druck oder Stress. Das sind automatische Reaktionen, die unter den Bedingungen der Zivilisation auch dann noch wirken, keine äußerliche existentielle Bedrohung da ist, sondern nur eine innere, subjektiv empfundene psychische Bedrohung. Je stressiger Situationen sind, desto eher greifen wir auf unser „altes Hirn“ (Reptiliengehirn) zurück und führen im Autopilot-Modus evolutionäre Überlebensprogramme (wie *fight, flight, freeze – kämpfen, fliehen oder sich totstellen*) gegen imaginäre Säbelzahn timer aus. Diese sollen unser Überleben sichern:

- Angst, Ärger und Wut aktivieren das **rote Alarmsystem**.
- Etwas unbedingt haben und Ziele erreichen zu wollen oder zu müssen, aktiviert unser **blaues Alarmsystem**. Ursprünglich ging es um Wasser, Nahrung und Fortpflanzung. In unserer heutigen Welt fallen darunter auch Leistung, Streben nach Besitz, Konsum, Erfolg, Wachstum, Weiterentwicklung, Neugier und Erforschen.
- Die beiden Aktivierungssysteme Rot und Blau brauchen einen Gegenspieler: das **grüne Fürsorgesystem**. Es steht für Erholung, wirkt beruhigend auf den Körper und wird durch den Parasympathikus beeinflusst.

Welche Farbe hat das Lernen in der Schule?

Die Schule als Ort des Lernens wirft ständig die Frage nach der Motivation auf. Motivation ist praktisch der Treibstoff für Lernleistung. Um Kinder und Jugendliche in der Schule zum Lernen zu bewegen, können Rot, Blau und Grün in unterschiedlicher Weise angesprochen werden. Jedes der drei Systeme wird durch einen eigenen Motivator angetrieben.

Im roten System ist Angst der Motivator. Kinder lernen, um etwas Schlimmes zu vermeiden, zum Beispiel einer Strafe zu entgehen, negativ aufzufallen oder schlechte Noten zu erhalten.

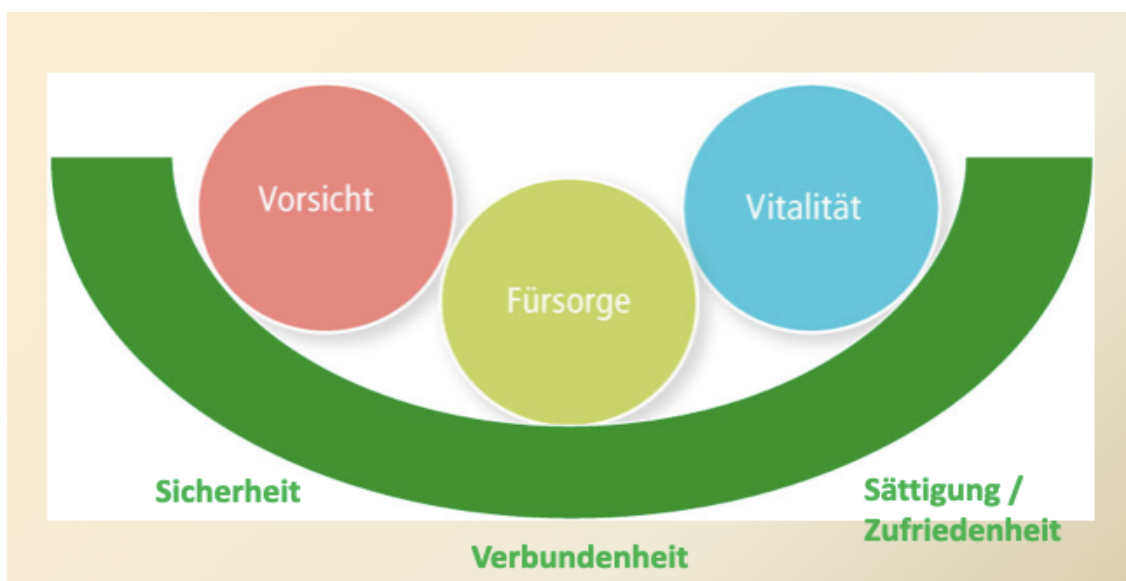
Im blauen System ist das Erreichen eines Ziels der Motivator. Schule spricht das blaue System an, wenn Belohnungen in Aussicht gestellt werden, etwa gute Noten, Medaillen und Preise.

Lernen in der Schule funktioniert auch über das grüne System. Aber wie oft wird das tatsächlich genutzt? Das hieße, Kinder über Beziehung und Bindung anzusprechen und Lernen durch Verbundenheit und Freundlichkeit in einem Klima der Fürsorge zu ermöglichen.

In welcher Farbe motivieren wir uns selbst als Lehrer:innen und Eltern?

Was Kinder beim Lernen in der Schule antreibt, ist auch bei Erwachsenen wie Lehrer:innen und Eltern nicht anders. Wenn wir uns mit dem roten System selbst motivieren, dann tun wir das „mit der Peitsche“. Wir treiben uns an, damit nichts Schlimmes passiert – aus Angst vor Kritik und Tadel oder negativen Konsequenzen und Sanktionen. Furcht oder Angst sind ständig präsent.

Wenn wir uns selbst im blauen System antreiben, dann „mit der Karotte vor der Nase“. Wir haben ständig das nächste Ziel vor Augen und wollen uns permanent erfolgreich fühlen. Oft suchen wir uns dann „nach der Medaille“ schnell den nächsten Wettkampf, das nächste Ziel, das es zu erreichen gilt. Höher, weiter, besser. Es folgen lange, unzufriedene Phasen, die mit dem Streben hin zum nächsten Ziel gefüllt werden.



Im grünen System können wir uns Selbstfreundlichkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge schenken. Wir tun Dinge und schaffen uns Raum, weil wir es wirklich gut mit uns und den uns Anvertrauten meinen. Der Motivator ist dabei die Verbundenheit – mit uns selbst, mit den anderen und der Welt.

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

Wenn wir als Eltern oder Lehrer:innen im Stress sind, 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?

Wie oft sind wir überhaupt, wann waren wir zuletzt im grünen System? Das grüne System ist überlebensnotwendig als Ausgleich zu den Aktivitäten in Rot und Blau. Es reduziert die Erregung unseres Organismus und öffnet uns für andere und die Realität.

Zur Übung *Taking in the Good*

Jeden Tag machen wir viele gute Erfahrungen. Selbst wenn wir als Lehrer:innen oder Eltern ständig in diesen drei Systemen ausbalancieren und immer wieder auch Stress bewältigen müssen, überwiegen doch die guten Erfahrungen. Leider führt der Negativitäts-Bias dazu, dass wir kritische gegenüber positiven Erfahrungen im Verhältnis 5 zu 1 übergewichten. Außerdem nehmen wir alltägliche, positive Erfahrungen schnell als selbstverständlich hin. Viele dieser positiven Erfahrungen gehen wie durch ein Sieb verloren oder perlen ab, ohne dass sie uns zu Bewusstsein kommen und damit Strukturen im Gehirn schaffen. Hier können wir durch selbstgesteuerte Neuroplastizität etwas dagegensetzen: Wir können den Aufbau und die Arbeitsweise unseres Gehirns selbst beeinflussen.

Rick Hanson beschreibt dafür eine Methode, um Gutes in uns aufzunehmen, damit daraus neue Hirnstrukturen entstehen. Die Übung heißt *Taking in the Good*. Es geht in ihr darum, nach dem Erleben einer positiven Erfahrung zwei weitere Schritte zu unternehmen, um sie wirklich zu installieren. Zum einen muss eine Erfahrung angereichert werden. Das heißt, wir geben ihr genug Zeit, damit sie präsent, lebendig, und wichtig werden kann. Anschließend wird sie absorbiert, innerlich aufgenommen und schließlich neuronal verankert.

Ablauf:

1. Schritt: Wir haben eine gute Erfahrung und nehmen sie bewusst wahr oder erschaffen uns eine (wie hier in dieser Übung), in dem wir sie imaginieren oder uns an sie erinnern und sie wieder aufrufen.
2. Schritt: Wir reichern diese Erfahrung an, indem wir sie mit allen Sinnen erinnern und sie wieder frisch und lebendig werden lassen.
3. Schritt: Wir nehmen die Erfahrung tief in uns auf. Dazu helfen Vorstellungen und Bilder, durch die wir die Erfahrung verinnerlichen. Diese neuronale Aktivität führt zu einer Vernetzung und Veränderung unserer Synapsen, die relativ dauerhaft erhalten bleibt.

Taking in the Good

Als ersten Schritt erinnere dich jetzt an eine gute Erfahrung. Du kannst gerne ein Beispiel im Umgang mit Kindern nehmen, in dem du dich wohl gefühlt hast oder zufrieden mit dir selbst warst ...

Rufe diese Begebenheit ganz lebendig in dir auf.

Im zweiten Schritt reichere diese Erfahrung an – mit allen Sinnen erinnern, sich dem Angenehmen und Wohligen der Erfahrung noch einmal ganz hingeben, sich darin baden und einweichen ...

Als dritten Schritt jetzt das Absorbieren, das dauerhaft in dich Aufnehmen dieser Erfahrung – du kannst sie tief einatmen, in alle Zellen des Körpers ...

Du kannst in der Erfahrung baden und sie durch die Haut aufnehmen ...

Die Erfahrung wird ab jetzt immer ein Teil von dir sein, du wirst sie ab jetzt immer in dir tragen.

Unsere fundamentalen Bedürfnisse

Wenn wir an unsere 3 Systeme Alarm, Antrieb und Fürsorge zurückdenken, dann erkennen wir, dass jedem dieser Systeme ein Grundbedürfnis zugrunde liegt: Alarm will Sicherheit, Antrieb will Sättigung/Zufriedenheit, Fürsorge will Verbundenheit. Wir können jedes System einzeln betrachten und hinfühlen, inwieweit das Bedürfnis erfüllt (System in Ruhe, aber bereit) oder unerfüllt (System aktiv oder sogar überhitzt) ist. Mit *Taking in the Good* können gezielt die Ressourcen Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit unterstützt und weiter aufgebaut werden. Wir können dadurch unsere Systeme „pflegen“, d.h. uns bewusst damit beschäftigen, was alles schon da ist und inwieweit unsere Grundbedürfnisse oft schon erfüllt sind. Das hilft gegen den falschen Alarm, gegen den falschen Hunger, gegen verzweifelte Verbindungsversuche und mehr.

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 habe ich schon erreicht?
2. Das Negative vermindern: Realitätscheck in der akuten Situation: Höre ich einen falschen Alarm? Gibt es eine Wahrnehmungsverzerrung? Fehlt wirklich etwas?
3. Das Positive vermehren: Jeder Mikromoment an Sicherheit, Zufriedenheit oder Verbundenheit kann genutzt werden, um sich mit einer Übung in *Taking in the Good* zu zeigen, dass es auch einen Teil gibt, der bereits sicher, zufrieden oder verbunden ist.

Anhang: Übungen nach dem Themenabend

Kultivieren der Ressource Sicherheit:

Positiver Fokus: Im Alltag gezielt wahrnehmen, wie oft und wann ich immer wieder in Sicherheit bin (privat und/oder beruflich). Immer wenn eine Erfahrung auftaucht, diese mit der Übung *Taking in the Good* verinnerlichen.

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 machen? Welche inneren Stärken habe ich bereits, die mir dabei helfen? Welche möchte ich noch weiter ausbauen?

Kultivieren der Ressource Zufriedenheit:

Positiver Fokus: Im Alltag gezielt wahrnehmen: Was habe ich schon alles? Was habe ich schon alles erreicht und geschafft? Danach mit *Taking in the Good* vertiefen.

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

Meditation *Mitgefühl geben und empfangen*

(aus dem MSC-Programm)

- Wähle eine bequeme Sitzhaltung, schließe deine Augen und atme einige Male tief und entspannend ein und aus. Gestatte dir selbst, die Empfindungen beim Ein- und Ausatmen intensiv zu spüren. Nimm wahr, wie dein Atem deinen Körper nährt, wenn du einatmest, und deinen Körper entspannt, wenn du ausatmest.
- Lass deinen Atem ganz natürlich fließen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei den Empfindungen während des Ein- und Ausatmens. Wenn du magst, lege eine Hand auf den Herzbereich oder eine andere Körperstelle, um dich daran zu erinnern, dass du dich dir selbst und deiner Erfahrung mit einem *liebvollen* Gewahrsein zuwendest.
- Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Einatmung, lass dich die Empfindungen beim Einatmen genießen, einen Atemzug nach dem anderen. Nimm wahr, wie deine Einatmung jede einzelne Zelle nährt, und lasse die Ausatmung ganz natürlich geschehen.
- Wenn Du magst, kannst Du mit jeder Einatmung ein Wort verbinden, zum Beispiel „Liebe“, „Mitgefühl“, „Leichtigkeit“ oder „Frieden“. Oder Du stellst dir vor, dass du Wärme oder Licht einatmest und dir selbst etwas gibst, was dir jetzt in diesem Moment guttut.
- Denke nun an jemanden, dem du gerne dein Wohlwollen und menschliche Wärme zukommen lassen möchtest. Entweder *jemanden, den du liebst* oder *einen Menschen, der gerade mit Schwierigkeiten in seinem Leben zu kämpfen hat und Mitgefühl braucht*. Lass vor deinem geistigen Auge ein klares Bild der Person entstehen.
- Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die *Ausatmung*. Spüre, wie dein Körper ausatmet, und sende der Person mit jeder Ausatmung Wärme und Wohlwollen. (...) Wenn Du magst, kannst du auch mit jeder Ausatmung ein liebevolles Wort verbinden oder dir vorstellen, wie du mit jeder Ausatmung etwas Wohltuendes an die Person sendest.
- Spüre nun, wie dein Körper ein- *und* ausatmet – du atmest für dich selbst ein und für die andere Person aus. „Eine Einatmung für mich, eine Ausatmung für Dich.“ „Eine für mich, eine für Dich.“
- Wie auch immer du dich gerade fühlen magst, erlaube deinen Gefühlen, einfach da zu sein und verbinde dich mit deiner Absicht, Wohlwollen für dich selbst und jemand anderen zu atmen.

- Lass die Atmung ein- und ausströmen, wie sanfte Wellen des Ozeans. Vielleicht kannst Du selbst zu einem *Teil* dieses ununterbrochenen, grenzenlosen Stromes von Ein- und Ausatmung werden.
- Wenn du magst, kannst du den Fokus ein wenig mehr auf dich selbst oder die andere Person richten, je nachdem, was dir gerade angemessen scheint.
- Während du ausatmest kannst du auch Liebe und Mitgefühl an andere Menschen, *Gruppen* oder die *Welt im Allgemeinen* senden.
- Öffne sanft deine Augen.

Der Plüschhase **von Margery Williams**

Das Schaukelpferd sagt zum Plüschhasen: „Bevor du Leben in dir hast, muss du *echt* werden.“

„Was heißt ECHT?“ fragte der Plüschhase. „Heißt es, dass du so ein Brummen im Bauch hast und eine Kurbel zum Aufziehen aus dir rausschaut?“

„Echt ist nicht wie du gemacht bist“, sagte das Schaukelpferd, „sondern etwas, das mit dir passiert. Wenn ein Kind dich lange Zeit liegt, wenn du nicht nur zum Spielen da bist, sondern wenn es dich tatsächlich liebt, dann wirst du echt.“

„Tut das weh?“ fragte der Hase.

„Manchmal ja“, sagte das Schaukelpferd, denn es sagte immer die Wahrheit. „Aber wenn du echt bist, dann macht es dir nichts aus, dass es weh tut.“

„Passiert es auf einmal, so wie wenn man aufgezogen wird“, fragte er, „oder immer nur ein bisschen?“ „Es passiert nicht auf einmal“, sagt das Schaukelpferd, „echt wirst du nur langsam, es dauert ziemlich lange. Deshalb passiert es nicht oft Leuten, die leicht kaputtgehen oder die scharfe Kanten haben oder die man sorgsam aufheben muss. Im allgemeinen ist zu der Zeit, wenn du echt geworden bist, das meiste von deinem Fell schon weggeliebt, die Augen fallen dir raus, deine Gelenke sind lose und du bist schon ein bisschen schäbig. Aber all das ist unwichtig, denn wenn du erst einmal echt bist, kannst du nicht mehr hässlich sein, außer für Menschen, die nichts kapieren...“

„Ich nehme an, dass du echt bist?“ sagte der Hase. Und dann wünschte er, er hätte es lieber nicht gesagt, weil er Sorge hatte, dass das Lederpferd empfindlich sein könnte. Aber das Schaukelpferd lächelte nur.

Die Schale der Liebe
von Bernhard von Clairvaux (1090–1153)

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter.
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen
und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.
Die Schale ahmt die Quelle nach.
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.
Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt **über**zuströmen,
nicht **aus**zuströmen. Ich möchte nicht reich werden,
wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst,
wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.

Quelle: Mangold, Jörg (2018): Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahntiger und Smartphone. Arbor Verlag.

Kontakt:

Herzbetont – Kathrin Andrusko
Zögersbachstraße 33
A-3180 Lilienfeld
www.herzbetont.at