

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Elternsein und Betreuung mit weniger Stress und mehr Leichtigkeit

Gerade für Eltern und Betreuungspersonen haben Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit in unserer herausfordernden Lebenswelt einen besonderen Wert, sie unterstützen gegen Verunsicherung, Optimierungsdruck und Selbstüberforderung.

Der Vortrag ist eine Einführung in das Thema ACHTSAMKEIT und achtsame SELBST- FÜRSORGE für Eltern und Betreuer\*innen, er beinhaltet Achtsamkeits- und Selbstmit- gefühlsübungen sowie einfache neurowissenschaftliche Hintergrundinformationen, ermöglicht ein Verständnis eigener Verhaltensmuster und der anderer und unterstützt dabei, neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

*Was spürst du in diesem Moment in deinen Füßen? Sind sie kalt oder warm? Irgendein Kribbeln an den Fußsohlen? .... Und schon bist du im Hier und Jetzt. Und achtsam.*

### **Was verstehen wir also unter Achtsamkeit?**

Achtsamkeit ist ein menschliches Grundpotenzial, das durch Übung entfaltet wird. Es handelt sich dabei um eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment zu registrieren und zuzulassen – ohne sie zu bewerten. (nach Jon Kabat-Zinn). Oder mit anderen Worten: Wir sind uns bewusst was gerade passiert während es passiert.

Der Körper ist dabei eine große Hilfe. Jede Körperwahrnehmung, die ich bewusst empfinde, bringt mich potentiell in die Achtsamkeit, in das präsente Hier und Jetzt. Sei es, in dem ich in die Füße hineinspüre, den Atem verfolge oder ganz bewusst wahrnehme, wie der warme Wind meine Wangen berührt. Je öfter ich das über den Tag verteilt erfahre und übe desto stärker wird der „Achtsamkeitsmuskel“ in meinem Gehirn. Das muss nicht auf dem Meditationskissen passieren – beim Warten im Arztzimmer oder bei der Busstation, beim Kaffeetrinken in der Früh oder beim Spaziergang im Wald. Jeder Tag bietet viel Gelegenheiten ins Hier und Jetzt zu kommen (oft dann, wenn man üblicherweise im Auto-Pilot-Modus zum Handy greift!).

Eine bekannte formale Achtsamkeitsübung dazu ist der *Body-Scan*. Dazu braucht es nichts anderes als einen ruhigen gemütlichen Ort, an dem man im Liegen auf dem Rücken (ausgestreckte Beine und Arme längs des Körpers) sich auf eine „innere Forschungsreise“ in den Körper hineinbegibt. Das heißt, die Aufmerksamkeit geht nach innen und beginnend bei den Zehen des linken Fußes geht man auf der Suche nach Körper-Wahrnehmungen durch alle Körperteile. Am besten man folgt einer der vielen Audio-Anleitungen, die es dazu im Internet gibt (zB.: <https://achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de/downloads/>).

### **Aber warum ist das überhaupt gut – in die Achtsamkeit, ins Hier-und-Jetzt zu kommen?**

Lasst uns für die Beantwortung dieser Frage ein wenig die Neurowissenschaften zu Wort kommen. Unser Gehirn hat sich evolutionär über Millionen von Jahren entwickelt – und für sehr sehr langer Zeit ging es hauptsächlich darum das Überleben zu sichern. Um es ganz plastisch auszudrücken: darauf achten nicht vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden!

Das hat unser Gehirn nachhaltig geprägt – so nachhaltig, dass dieser Alarm-Modus bis ins heutige Gehirn des modernen Menschen noch wirkungsvoll ist. Wir reden auch vom „Reptiliengehirn“ (oder „Amygdala“ in der Wissenschaftssprache), dem evolutionär ältesten der drei zentralen Teile des Gehirns (dazu noch das Säugetiergehirn oder limbisches System und das neue humane Säugetiergehirn oder präfrontaler Kortex).

Inzwischen gibt es keine Säbelzähntiger mehr und überhaupt ist in unseren Breitengraden der Überlebensmodus kaum mehr wirklich herausgefordert. Und doch ist das Reptiliengehirn als Alarmsystem immer noch aktiv – immer dann, wann wir akuten Stress empfinden, also auf Situationen reagieren, als ob es sich um massive Bedrohungen handelt. Blutdruck fährt hoch, Herz rast, Adrenalin wird ausgeschüttet und wir reagieren im tiefsten Auto-Piloten. Das mag hilfreich sein, wenn dein Kind unbedacht auf die Straße laufen möchte und die es – alarm-system-getrieben – ohne Nachzudenken blitzschnell zurückhältst. Das ist weniger sinnvoll, wenn dein Kind sich in der Früh partout die Schuhe nicht anziehen mag obwohl du dringend in die Arbeit musst oder dein Nachbar zum dritten Mal den Rasenmäher um 7 Uhr in der Früh am Sonntag in Betrieb setzt. Und doch passiert es bei vielen Menschen immer wieder und produziert gesundheits-schädigende Stressreaktionen im Körper.

Das Alarmsystem ist, nach dem Neurowissenschaftler *Paul Gilbert*, eines von dreien Systemen zur Emotionsregulation beim Menschen:



Neben dem Alarmsystem gibt es noch ein weiteres aktivierendes, oft auch Stress-  
verursachendes System: Das Antriebssystem. Das hilft uns Motivation zu finden für Vieles,  
und vor allem uns Ziele zu setzen und ihnen nachzugehen. Wenn man so will ein  
wesentlicher Teil unseres inneren Lebensmotors. Doch oft ist dieser überhitzt, da wir,  
angetrieben durch die Leistungsgesellschaft, in der wir leben, oft zu viel wollen – bei Eltern  
auch oft zu viel von unseren Kindern erwarten. Und damit viel Stress produziert.

Unser Nervensystem mit den zwei zentralen Teilen Sympathikus und Parasympathikus ist ausgelegt immer wieder in Balance zu kommen: Entspannung-Anspannung, Aktivität-Ruhe, Erledigen-Erholung, Außenorientierung-Innenwahrnehmung, etc. Das Fürsorgesystem in Gilberts Modell ist der Ausgleicher, das Gegenstück zu dem aktiven Alarm- und Antriebssystem. Es nährt sich von Zuwendung, Mitgefühl, (Selbst-)Fürsorge, Erholung, Freundlichkeit.

Daraus könnten so tägliche Kontrollfragen entstehen: Habe ich heute schon mein grünes System genährt? Habe ich mich heute schon einmal ganz bewusst über etwas gefreut? War ich heute schon einmal ganz bewusst mit mir, meinem Innenleben im Kontakt? Habe ich mir heute schon etwas Gutes getan? Habe ich heute schon meine Liebsten umarmt? War ich heute schon bewusst dankbar für etwas in meinem Leben?

**Und was hat das nun alles mit der Achtsamkeit zu tun?** Zum einen ermöglicht mir die Achtsamkeit überhaupt wahrzunehmen, ob meine drei Systeme in Balance sind oder mein blaues Antriebssystem gerade überhitzt. Mit meinem Körper in Verbindung zu sein und zu spüren, wie es mir wirklich geht, erlaubt mir mich meinem Wohlbefinden und meiner Selbstfürsorge bewusst zu widmen. Weiters ermöglicht mir eine Achtsamkeitspraxis meine Muster besser wahrzunehmen, in denen mein Alarmsystem hochgeht, obwohl es eigentlich – mit etwas Abstand – nicht wirklich so bedrohlich ist. Und nicht zuletzt nehmen Momente der Achtsamkeit Geschwindigkeit aus dem Alltag.

Und dann müssen wir unbedingt noch über die Zwillingsschwester der Achtsamkeit reden: **die Selbstfürsorge**. Eine einfache und essenzielle Definition von Selbstfürsorge ist: zu sich selbst sein wie zu einem guten Freund oder einer guten Freundin. Viele Menschen in unserer Gesellschaft tun sich schwer mit dieser Idee – da kommt schnell das Gefühl hoch, das ist ja Egoismus, Selbstbezogenheit oder Eitelkeit. Doch ist es eine wichtige Möglichkeit unsere drei Systeme in Balance zu bringen – und vor allem das grüne Fürsorgesystem zu stärken.

Viele von uns haben starke innere Kritiker\*innen, die das Antriebssystem leicht einmal zum Überhitzen bringen. „Ich bin nicht gut genug“ oder „Das ist noch nicht gut genug“ wird dann schnell zum Stressauslöser. Selbstfürsorge soll dann nicht heißen, nichts mehr zu wollen und nur mehr in der Hängematte zu liegen. Es versucht der verurteilenden Stimme in sich etwas die Kanten zu nehmen in dem ein mitfühlender Blick auf das eigene Scheitern eingeladen wird.

Ganz konkret kann man die Selbstmitgefühlspause als Übung kultivieren:

*Wenn du gerade etwas erlebt hast wo du nicht so agiert oder reagiert hast wie du gerne wolltest dann setze dich kurz hin, atme bewusst ein paar Mal, wenn du magst lege eine Hand auf deinen Herzraum und gehe kurz innerlich durch diese drei Schritte:*

1. *„Das ist jetzt einfach eine echt schwere Situation“ oder „Wow, das tut weh!“ oder „Da ist jetzt echt was schief gelaufen.“*
  - **Schonungslos anerkennen, was ist!**
2. *„Keiner ist perfekt, auch ich 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.

Achtsamkeit ist kein Allerheilmittel und die Lösung für alle unsere Probleme. Wenn es zu einem integralen Bestandteil unserer Lebensführung wird kann es aber zu mehr Verbundenheit, mit sich und anderen, Gelassenheit und Wohlbefinden führen. Und insgesamt kann es einen näher bringen zu einem gefühlten Verständnis von dem, was wirklich zählt.