

Heute schon gelächelt?

Warum wir schönen Momenten besondere Beachtung schenken sollten – oder was es mit der positiven Neuroplastizität auf sich hat.



Das war aber ein schöner Ausflug – sind sich alle in der Familie einig. Zuhause angekommen beginnen die zwei Geschwister lauthals über ein Spielzeug zu streiten, wie häufig in den letzten Wochen. Du versuchst es zuerst zu ignorieren, um dann doch einzuschreiten und dem Streit ein Ende zu setzen. Als die beiden im Bett sind, sitzt du erschöpft auf der Couch, grübelst und gehst letztendlich verstimmt schlafen Und der schöne Ausflug? Nicht einmal mehr eine Erinnerung! Psycholog*innen nennen das „**Negativitäts-Bias**“. Das Phänomen, das wir einen guten Tag haben können mit vielen schönen Momenten und dann geschieht ein Missgeschick und das überschreibt quasi das Positive von vorher. Beim Tagesrückblick ist dann das negative Erlebnis im Mittelpunkt.

Warum ist das so?

Das verdanken wir unserem Gehirn – genauer gesagt dem Teil des Gehirns, der für die Vorsicht und Sicherheit zuständig ist. Evolutionsgeschichtlich ist unser menschliches Gehirn halt noch immer stark geprägt von tausenden Jahren Gefahren a la Säbelzahntiger zu entkommen. Sprich wir sind sehr darauf ausgerichtet Bedrohungen zu erkennen – und schießen inzwischen dabei oft über das Ziel hinaus. Was dazu führt, dass wir dazu tendieren, mehr Augenmerk darauf zu legen, was für uns ärgerlich, irritierend oder bedrohlich ist – und damit „negativ“. Die gute Nachricht dabei ist: Wir können diesem „Negativitäts-bias“ etwas entgegen setzen – „**positive Neuroplastizität**“. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse der letzten Jahre bestätigen: Was wir erfahren, denken und fühlen, hat Einfluss auf

Nach dem Vorbild der Natur

In keiner anderen Phase des Lebens entwickelt sich ein Mensch so rasch wie im ersten Lebensjahr. Dabei spielt die Muttermilch oder, wenn nicht gestillt wird, die Säuglingsmilchnahrung eine entscheidende Rolle.

Stillen ist das Beste für das Baby, unabhängig von der Art der Geburt, denn Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe. Wer nicht stillen kann oder will, braucht aber kein schlechtes Gewissen zu haben: Auch mit Säuglingsnahrung werden Kinder gesund groß.

Wie muss eine gute Säuglingsmilch zusammengesetzt sein?

Viele Eltern wünschen sich, dass die Milch dem Vorbild Muttermilch möglichst nahekommen soll. Sie enthält genau die Nährstoffe, die ein Säugling braucht. Besonders wichtig sind dabei auch die probiotischen Milchsäurekulturen, die von Geburt an die noch unausgereifte Darmflora des Babys unterstützen und so für einen natürlichen Schutz sorgen. Wie fleißige Schutzwächter übernehmen die nützlichen Bakterien eine Barrierefunktion im Darm und schützen so das Baby vor Allergien und Krankheiten.

Mit natürlichen Milchsäurekulturen

Nach dem Vorbild der Natur enthält die HiPP BIO COMBIOTIK® die Kombination aus natürlichen Milchsäurekulturen und wertvollen Ballaststoffen. Dieses harmonische Duo macht die HiPP BIO COMBIOTIK® einzigartig – sie bietet eine optimale Verträglichkeit für ausgeglichene und zufriedene Baby Bäuchlein. Die eingesetzte muttermilchnahe Folatequelle Metafolin® spielt insbesondere bei Zellteilungs- und Wachstumsprozessen eine wichtige Rolle. Alle Zu-



taten erfüllen die strengen Richtlinien für die besondere HiPP BIO-Qualität und sind natürlich frei von Gentechnik. Die HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch ist dadurch bestens an die Bedürfnisse der Kleinsten im Beikostalter angepasst.

Auch bei Kaiserschnitt geeignet

Aus unterschiedlichen Gründen ist manchmal ein Kaiserschnitt nötig. Die Darmflora von per Kaiserschnitt geborenen Babys unterscheidet sich von vaginal geborenen Kindern. Dies hat auch Auswirkungen auf das Immunsystem. Nun konnte eine Studie* zeigen, dass die mit natürlichen Milch-

säurekulturen und wertvollen Ballaststoffen kombinierte Säuglingsnahrung HiPP BIO COMBIOTIK® den Aufbau einer ausgewogenen Darmflora auch bei Kaiserschnitt geborenen Babys unterstützen kann. Wie auch immer das Baby zur Welt gekommen ist – ob auf natürlichem Weg oder per Kaiserschnitt –, machen Eltern bei der Wahl einer Fläschchennahrung nach dem Stillen oder beim Zufüttern mit der HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch also alles richtig. Ihre Babys werden optimal mit allem versorgt, was sie für einen sanften, gesunden Start ins Leben brauchen.

* Blanco-Rojo R et al. *Front. Pediatr.* 2022; 10: 906924. doi: 10.3389/fped.2022.906924
Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland.
HiPP COMBIOTIK® ist die einzige Milchmahlungs-marke mit Metafolin®

Weitere Infos unter: www.hipp.at/milchnahrung

die Struktur unseres Gehirns. Wir können unseren Verstand nutzen, um unser Gehirn zu verändern und unsere Psyche zu stärken.

Die Positive Neuroplastizität, nach dem bekannten amerikanischen Psychologen Rick Hanson, konzentriert sich darauf, positive Geisteszustände zu kultivieren und zu lernen, wie sich alltägliche Erfahrungen in innere Stärken verwandeln lassen. Zu diesen Stärken gehören Resilienz, Selbstwertgefühl, Mitgefühl, Glück und das Gefühl, geliebt zu werden. Das achtsame Verinnerlichen solcher psychologischer Ressourcen kann uns beim Umgang mit Angst, Depression, Wut, Sucht, Enttäuschung, Verlust, Einsamkeit und Scham helfen – und es unterstützt Wohlbefinden, Effektivität, erfüllende Beziehungen, emotionale Heilung und spirituelle Praxis.

Wie funktioniert das nun ganz praktisch?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten positive Erlebnisse und Erfahrungen zu kultivieren. Hier werden zwei praktische Übungen vorgestellt, die Rick Hanson uns allen ans Herz legt.

Innehalten und 5 Atemzüge bei Herzenerlebnisse

In Momenten, in denen unser Herz berührt wird oder wir im Einklang mit den Herzangelegenheiten sind, **INNEHALTEN** und für 5 ruhige, tiefe Atemzüge verweilen. 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.“

Autor

Peter Hofmann ist selbständiger Moderator, Trainer und Achtsamkeitslehrer. Mit seiner Frau gemeinsam leitet er das Beratungsunternehmen LIMINA (www.limina.at) und leitet Achtsamkeitskurse für Eltern (www.mindfulparenting.at). Er lebt mit seiner Familie in Wien.

peter.hofmann@limina.at



NÄCHSTER KURS:

MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING

Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Gelassenheit und Freude im Eltern-Sein.
Ab 26.4.2023

peter.hofmann@limina.at
www.mindfulparenting.at

Das Gute wirklich in unser Gehirn aufnehmen – Taking in the Good

Eine Übung in drei Schritten, die man jederzeit machen kann, wenn ein paar Minuten Ruhe da sind:

SCHRITT 1

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

Rufe diese Begebenheit ganz lebendig auf.

SCHRITT 2

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

SCHRITT 3

Als dritten Schritt jetzt das Alles absorbieren, diese Erfahrung dauerhaft in dich aufnehmen.

Du kannst sie tief einatmen, in alle Zellen des Körpers ...

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

Du kannst „in einem goldenen Regenschauer stehen“ ... vielleicht willst du sie ja auch innerlich in einen Speicherplatz geben, im Gehirn vernetzen.

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

Das Kultivieren von positiven Erfahrungen kann auch ganz gezielt eingesetzt werden, wenn man sich leicht und oft besorgt oder ängstlich erlebt. Der „Trick“ ist dann, sich Erlebnisse und Erfahrungen zu wählen, wo man eben einmal nicht ängstlich oder besorgt war. Wo etwas gelungen ist, was man sich vornimmt.

Dann kann man z.B. für die Übung „Taking in the good“ genau so einen Moment wählen, um es stärker in seinem Gehirn zu verankern – da die nächsten „negativen“ Erfahrungen schon um die Ecke warten!



HiPP
BIO COMBIOTIK®

Bei der ersten Milch, die nicht von **Mama** ist, möchte ich alles **richtig** machen.

Nr.1*
Bio-Babymilch,
auf die Eltern
vertrauen.



HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch. Nach dem Vorbild der Natur.

- ✓ Mit natürlichen Milchsäurekulturen
- ✓ Vitamine A, C, und D für das Immunsystem
- ✓ In bester Bio-Qualität

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Gipp

*NielsenIQ, LEH + DM + E-Commerce Total, Absatz konvertiert in kg, bez. auf Bio Folgemilch 2, MAT KW09/2022