

**INFO**

Im April beginnt in der Familienbildungsstätte in Bergisch Gladbach ein weiterer Elternkurs „Mindful Parenting“. Interessierte Eltern können sich bei einem kostenfreien Infoabend am Dienstag, 19. März, von 19 bis 20.30 Uhr ein Bild vom Kurs machen, bevor sie sich verbindlich anmelden. Die Seminargebühren betragen 75 Euro. Mehr Informationen unter Telefon (0 22 02) 93 63 90 oder per E-Mail an [info@fbs-gladbach.de](mailto:info@fbs-gladbach.de).

→ [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de)

Das Programm wurde von der Psychologe-Professorin Susan Bögels und ihren Mitarbeiterinnen an der Universität von Amsterdam entwickelt und ist eine Anpassung des Programms für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) von Professor Jon Kabat-Zinn an die Bedürfnisse von Eltern. Die Wirksamkeit konnte in vielen Studien bestätigt werden, so Schmitz. In dem Kurs geht es weder um Erziehungsberatung noch um Erziehungstipps, betont der Kursleiter. „Es ist ein Angebot, als Eltern für sich zu sorgen und den eigenen Akku wieder aufzuladen.“

Eltern würden bei Stress oft im „Autopilotenmodus“ reagieren, der geprägt sei von alten Steuerungsmechanismen des Gehirns und den eigenen Erfahrungen als Kind. „In einer akuten Situation übernimmt der Alarm- und Antriebsmodus in unserem Gehirn die Führung, und wir finden uns in automatischen und stressverursachenden Reaktionsmustern wieder“, sagt Schmitz. Mindful Parenting sei die Einladung, durch Übungen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu lernen, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und für sich zu sorgen. „Alles, was Eltern in diesem Bereich für sich tun, tun sie vervielfacht auch für ihre Kinder.“

ALMUD SCHRICKE



Zu Beginn des Treffens machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Atem- und Achtsamkeitsübungen.  
(Fotos: Schricke)

# Bevor die Zündschnur abgebrannt ist

## Warum Innehalten im Alltag so wichtig ist

**K** **Kursleiter Manfred Schmitz ist zertifizierter Lehrer für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) in Köln. Mit ihm sprach Almud Schricke darüber, wie wichtig Achtsamkeit im Familienalltag ist und wie es gelingen kann, auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben.**

**K** Herr Schmitz, um was geht es bei Mindful Parenting?

SCHMITZ: „Mindful Parenting“ bedeutet übersetzt „Achtsames Elternsein“. Er richtet sich an Eltern, die wissen wollen, wie sie als Mutter oder Vater dafür sorgen können, dass sie nicht überreagieren, wie sie sich besser regulieren und besser für sich sorgen können. Es geht darum, die eigenen Grenzen frühzeitig zu erfahren und zu lernen, bewusster und entspannter mit Stresssituationen umzugehen. Alle Eltern wollen gute Eltern sein, aber Kinder bringen sie sehr schnell an ihre Grenzen. Der Beruf, der Partner, vielleicht ein Partner mit Kind, Loyalitätskonflikte, Trennungskonflikte: Da ist so viel, was auf Eltern einströmt, dass sie immer wieder gucken müssen, dass sie nicht untergehen. Denn die Erfahrung zeigt, dass Eltern ganz schön ins Schlingern geraten können, wenn der Stress zunimmt.

**K** Woher kommt das?

SCHMITZ: Das hat etwas mit unserer Biologie zu tun. Wir haben ein Erbe von hormonellen Reaktionen, von Kampf- und Fluchtreaktionen, die in Urzeiten gebildet wurden, als noch der Säbelzahntiger oder der Nachbarstamm die Gefahren waren. Heute sind die Stresssituationen andere, aber unsere Reaktionen auf gefühlte Bedrohungen sind gleich geblieben. Wir reagieren immer noch mit einem Anstieg des Blutdrucks, mit Aufregung und Aggression, mit Brüllen oder auch mit Flucht, weil wir manchmal einfach

nicht mehr Herr der Lage sind. Das ist zwar ganz menschlich, unser Verhalten ist aber in vielen Situationen nicht mehr angemessen. Bei Stress und Überlastung wird unsere emotionale Zündschnur immer kürzer. Damit es nicht zu Überreaktionen kommt, ist es gut innezuhalten, bevor die Zündschnur abgebrannt ist.

**K** Wie gelingt es, in solchen Situationen gelassen zu bleiben?

SCHMITZ: Dafür gibt es Übungen, zum Beispiel den Drei-Minuten-Atemraum, das sogenannte Check-in: Ich halte inne, besinne mich auf meinen Atem und spüre, was gerade in mir los ist. Ich erforsche kurz, welche Gedanken, Gefühle und Handlungstendenzen da sind. Erst dann entscheide ich, wie es weitergeht. Zwischen Reiz und Reaktion liegt der Atemraum der Achtsamkeit. Damit kann ich die automatischen Reaktionsschleifen, die sich aufgrund unserer Entwicklung und unserer Erfahrung eingeschlichen haben, unterbrechen. Ich atme einmal tief ein und aus und habe dann vielleicht eine andere Möglichkeit, das zu sagen, was mir wichtig ist, anstatt einfach den Neandertaler in mir herauszulassen, der losbrüllt. Die Kursteilnehmer machen damit sehr gute Erfahrungen.

**K** Neben der Achtsamkeit ist Ihnen auch die Selbstfürsorge und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst wichtig. Was hat es damit auf sich?

SCHMITZ: Selbstfürsorge und Freundlichkeit heißen, erst mal anzuerkennen, dass ich als Mutter oder Vater nicht unfehlbar bin, dass auch ich meine Grenzen habe. Es ist gut, mich nicht dafür zu verurteilen, wenn ich mich nicht so verhalte, wie ich mich gerne verhalten möchte. Anderen gegenüber sind wir oft einführend und verständnisvoll, uns selbst gegenüber eher weniger. Es ist wichtig, dass wir mit uns selbst etwas freundlicher umgehen. Eltern sein ist nicht einfach. Es ist eine der schönsten Aufgaben, aber auch eine der herausforderndsten. Es geht darum, dass ich mich in die Lage versetze, für andere zu sorgen, und dafür brauche ich Energie, Kraft und Bewusstheit. Es ist gut, wenn ich mir kleine Pausen gönnen, und wenn es nur drei oder vier Atemzüge sind. Je besser ich für mich selbst sorgen kann und auf mich selbst achte, desto eher habe ich die Kraft und Geduld, für andere da zu sein.

→ [www.mbsr-koeln.de](http://www.mbsr-koeln.de)