## Umgang mit Krisen

Einblick – wie funktioniert unser Nervensystem Ausblick – praktische Impulse und Handlungsmöglichkeiten



### Katja Andergassen und Andrea Weu







Eine Handreichung für Familien, Kitas, Tagespflege, Schulen





#### 1 Gefühlspalette

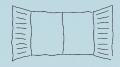








2 Windows of tolerance



3 Limbisches System



4 Wirkung aktueller Nachrichten



5 Was macht Angst mit uns?





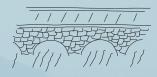


6 Was hilft in Krisen?





7 Übergänge gestalten



8 Ja-Umgebung schaffen



9 Achtsam begleiten



10 Lebensfreude



11 Ich habe die Wahl



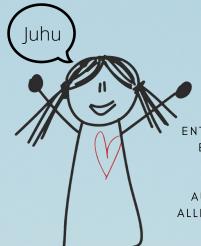


12 Regulation - Coregulation



13 Entengeschichte





Refills alette ENTSPANNTE GESICHTSMUSKULATUR ENTSPANNTER ATEMRHYTHMUS OFFENER BRUSTKORB GLÜCKSGEFÜHL IM KÖRPER AUSSCHÜTTUNG VON OXYTOCIN ALLE WAHRNEHMUNGSSYSTEME SIND POSITIV GESTIMMT



UNSER HERZ BEGINNT ZU KLOPFEN DIE ATEMFREQUENZ ERHÖHT SICH DER BLUTDRUCK STEIGT ANSPANNUNG DER MUSKULATUR AUGENBRAUEN ZIEHEN SICH ZUSAMMEN



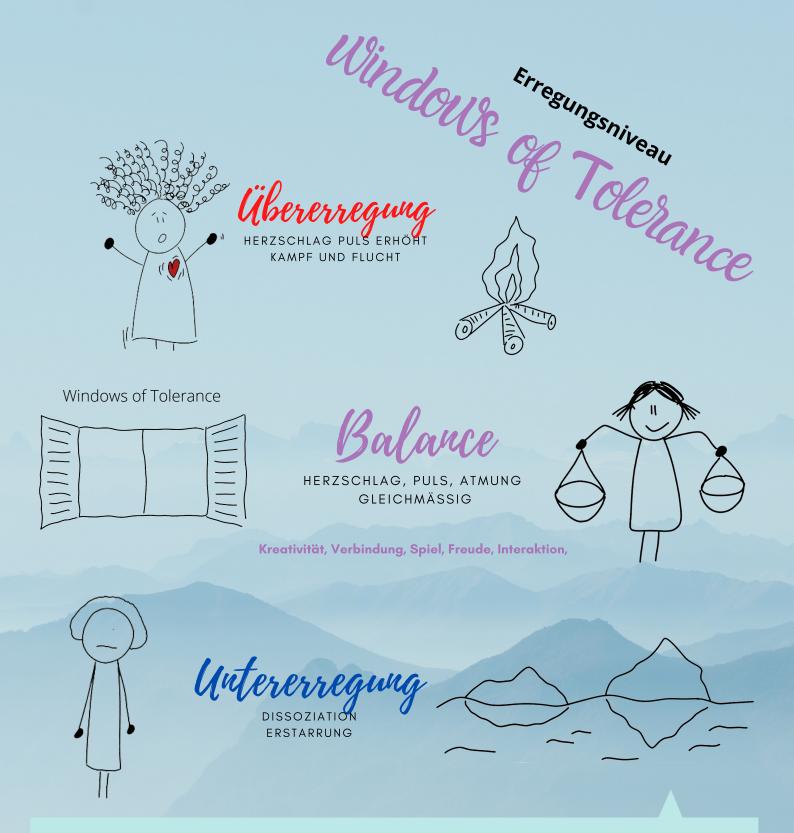


Traver

TRAURIGKEIT SITZT IN DER BRUST IM ZUGESCHNÜRTEN HALS IN DEN AUGEN.

BLUTDRUCK STEIGT AN ATMUNG WIRD SCHNELLER TROCKENER MUND TEMPERATUR IM KÖRPER STEIGT KALTER SCHWEISS





Wenn wir in der Balance sind, kommen wir ins Flow(er)Leben.

In der Über- Untererregung fällt uns das Denken schwer. Der Präfrontale Cortex wird deaktiviert.

Das Stresshormonsystem ist aktiviert und das Nervensystem bleibt im Überlebensmodus stecken.



Alles was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, wird im limbischen System überprüft.

In sekundenschnelle überprüft das limbische System und beurteilt auf gut oder böse,
Sicherheit oder Gefahr.

Je nachdem reagiert der Körper mit Alarm oder Entspannung.



Wähle aus WANN und WIEVIELE Nachrichten Du schaust, liest, hörst!

Was macht Angst mit ung? Angst bringt uns aus dem Gleichgewicht -

Windows of Tolerance

Das Nervensytem schaltet auf Überleben um

Der Neocortex wird ausgeschaltet

Wir können nicht mehr unterscheiden zwischen fiktiver und realer Angst







Flucht



Erstarren

Filetive Angst ANGST, DIE DURCH ERFAHRUNGEN IM

LEBEN DA IST UND DENNOCH NICHTS MIT DEM JETZIGEN MOMENT ZU TUN HAT.

siehe Entengeschichte

Reale Angst WAS IST DIE JETZIGE REALE BEDROHUNG?

Angst schwächt das Immunsystem



Vorhersehbarkeit, Verlässlichkeit, Gewissheit, Stabilität, Sicherheit, Vertrauen

**BINDUNG** ist eine Antwort auf Angst

Was macht Bindung aus?

BINDUNG unterstützt die physiologische und emotionale Verhaltensregulation

Wie kann ich Bindung stärken?

Bindung gibt Orientierung

Orientierung als Antwort auf Angst Orientierung braucht?!

Vorhersehbarkeit, Verlässlichkeit, Gewissheit, Stabilität, Sicherheit, Vertrauen







Was passiert, wenn die Bindung abbricht?



Für junge Menschen braucht es ein Wiederankommen. Ihre Erinnerungsphasen sind kürzer. Eine Ja-Umgebung gibt Raum ohne Verbote, Abgrenzung, Ausgrenzung.

Wie kann die Ja-Umgebung aussehen?

Wie kann ich das in Fremdbetreuung ansprechen?

Wie kann ich das mit den Eltern kommunizieren?

Was macht Angst und gefährdet die Ja-Umgebung?

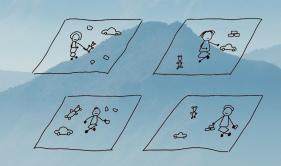
Kontaktverbot

Kinder separieren

Verbote

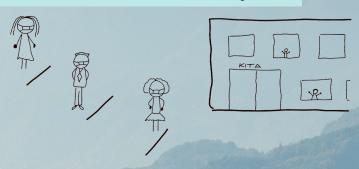
Getrennt sein

Störung in der Bindung





Das Kind wird zum Objekt



lieblose Trennung





Feinfühligkeit und Achtsamkeit

Achtam begleiten



Welche Möglichkeiten gibt es, die vorgeschriebenen Vorgaben kindgerecht, angstfrei, kreativ umzusetzen?

Regulation - Coregulation







- Verbindung
- Verstehen
- Begleitung

- Berührung
- Verständnis

Verstärke/Bestärke Dein Kind Deinen Mitmenschen Deinen Partner\*in





Lebensfreude stärkt das Immunsysten



#### Geschichte von den zwei Wölfen in uns

"Im Leben eines jeden Menschen gibt es zwei innere Wölfe, die ständig miteinander ringen und kämpfen.

Der eine Wolf ist böse. Er arbeitet mit Trennung, Angst, Schuld, Verleugnung, Unterdrückung, Zwietracht, Eifersucht, Neid, Gier, Habsucht, Überheblichkeit, Feindschaft und Hass.

Der andere Wolf ist gut. Er nutzt Verbindung, Vertrauen, Offenheit, Liebe, Wohlwollen, Güte, Verständnis, Mitgefühl, Freundschaft, Friede, Rücksicht, Gelassenheit, Wahrhaftigkeit, Hoffnung und Freude."

Der Enkel schaut nachdenklich in die züngelnden Flammen des auflodernden Feuers.

Nach einer langen Weile fragt er seinen Großvater: "Und welcher der beiden Wölfe wird gewinnen, Großvater?"

Und der alte Häuptling schaut ihn eindrücklich an und entgegnet: "Der wird letztendlich gewinnen, den du am häufigsten fütterst!

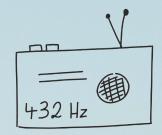
Darum lebe achtsam und lerne beide Wölfe gut kennen. Und dann wähle jeden Tag von Neuem deinen bevorzugten Wolf!"





# Regulation/Coregulation







**Tanzen** 

432 Hz Musik

Singen







Bewegen

Schütteln











Gurgeln



**Umarmungen** 

#### **Entengeschichte**

Heute war ich mit meiner vierjährigen Tochter in einem Freizeitpark.
Nachdem wir eine Stunde herumgelaufen waren, entschlossen wir uns, eine kleine Pause einzulegen und einen Snack auf einer Terrasse zu uns zu nehmen.

Es lief Musik, die Leute lächelten und spazierten umher. Es herrschte eine fröhliche Atmosphäre. Links von uns befand sich eine riesige Lagune, die üppig mit Blättern und Blumen umrahmt war. Aus dem feuchten Dunst dieser hübschen Szenerie kamen zwei Wildenten genau auf den Tisch zugewatschelt, an dem wir saßen. Meine Tochter war hellauf begeistert, weil die Enten bis zu unserem Tisch herankamen, dort eine Weile lang herumwatschelten und dann weiterzogen.

Es war eine wunderbare Gelegenheit für meine Tochter, die Enten aus der Nähe zu betrachten.

Was ich dann beobachtete, verwunderte mich. Als die Enten sich von uns entfernten und auf den nächsten Tisch zusteuerten, wurde der Mann, der dort saß, sehr unruhig.

Er aß gerade etwas, nahm sich aber tatsächlich die Zeit, hektische rudernde Bewegungen mit seinen Armen und Beinen in Richtung der Enten zu machen. Es sah so aus, als verteidige er irgendwie sein Revier gegen sie. Dieser Versuch, die Enten wegzuscheuchen, dauerte etliche Minuten.

Mir kam sein Verhalten seltsam vor. Ich versuchte, die große
Bedrohung zu erkennen. Hatte ich etwas nicht mitbekommen?
Bestand eine größere Gefahr, als mir bewusst war?
Sicherlich – es handelte sich um Wildenten, daher war alles möglich.
Aber ganz ehrlich, ich habe noch nicht allzu viele Tierdokumentationen im Fernsehen gesehen, in denen Wildenten einem Menschen an die Kehle gegangen wären und ihn niedergemacht hätten – schon gar nicht in einem Freizeitpark.

Das Limbisches System reagiert und sagt "Alarm" – der Mann ist außer Stande, die Lage objektiv einzuschätzen. Warum? Zu vermuten ist, dass er ein Erlebnis in seinem früheren Leben hatte, das wieder wachgerufen wurde. Auch wenn es keine reale Angst/Bedrohung gibt, ist die fiktive Angst so groß, dass sein Reptiliengehirn übernimmt.

So bleibt nur: Kampf, Flucht, Erstarrung

Vielleicht hätten sie an seinen Füßen herumpicken können, aber der Mann trug Turnschuhe und keine Flip-Flops. Hatte er vielleicht Angst davor, ins Bein gezwickt zu werden? Hatte sich in seiner Kindheit etwa ein Vorfall ereignet, bei dem es während einer gut gemeinten Fütterung mit Brot zu einem lebenslangen Ententrauma gekommen war? Hatte er womöglich Angst vor der Vogelgrippe?

Wenn sogar der Krokodiljäger Steve Irwin bei einem absolut untypischen Unfall mit einem Stachelrochen zu Tode kommen konnte, war dann nicht alles möglich. Allerdings handelte es sich in diesem Fall um Enten, nicht um einen Stachelrochen.

Die Antwort entzog sich mir. Sie tut es noch immer. Was sich mir allerdings nicht entzog, war die größere Botschaft, die mir diese

Entenbegegnung vermittelte.

Das Leben konfrontiert uns mit vielen "Enten". Manche davon sind echte Enten. Manche sind nervige Leute. Bei manchen handelt es sich um Chancen außerhalb unseres Interessengebietes. Manchmal um Dinge, an denen wir tatsächlich interessiert sind. Dann wieder

um Tweets, SMS, E-Mails, Spammails, Schlagzeilen in den Nachrichten, Kommentare anderer Leute ... und es gibt noch viele, viele andere "Enten", ein ganzes Sortiment.

Und wenn sie auf uns zukommen, haben wir die Wahl. Wir können ihnen einen kurzen Blick zuwerfen und ihnen – falls wir sie mögen – mehr Zeit widmen. Falls nicht, dann eben nicht.

Oder wir lassen uns von denjenigen, die wir nicht mögen, vollkommen ablenken. Wir rudern mit Händen und Füßen und verbrauchen viel Zeit und geistige Energie.

Die meisten zufriedenen Leute, die ich kenne, entscheiden sich offenbar für die erste Option. Und meistens unglücklichen Menschen wählen die zweite.

Dann beklagen sie sich darüber, dass sie nicht genug Zeit für die Dinge haben, die sie wirklich tun möchten.

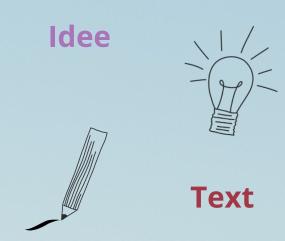
Der Mann im Freizeitpark hat mir ein großes Geschenk gemacht. Er hat mich daran erinnert, mein Verhalten zu beobachten. Und zu vermeiden, dass ich meine Zeit und Energie damit vergeuden, nicht lebensbedrohliche Enten zu verscheuchen.







Andrea Weu Rigaer Str. 79 10247 Berlin www.kind-sein.de





Zeichnungen



Katja Andergassen katja@andergassen.com



Für Fragen, Begleitung, Unterstützung bin ich unter: andreaweu@gmail.com erreichbar.

Bei akuter Krisensituation Hotline anrufen unter 0800 - 111 0 111