

## **Angespannte Zeiten: Wie Kinder und Eltern jetzt bewusst entspannen können**

Wir sind stark gefordert: Die Situation rund um das Coronavirus sorgt für ständige Anspannung, ja sogar Stress. Diese Anspannung ist uns zwar nicht immer bewusst – trotzdem belastet sie uns und auch unser Nervensystem. Das wirkt sich auch auf unsere Kinder aus.

Familienberaterin Maya Risch hat Ideen, wie Eltern und Kinder im Gleichgewicht bleiben und so auch ihre mentale Gesundheit schützen.



Auch bei unbewusstem Stress leidet der Körper und das Nervensystem: Viele Kinder brauchen bei Anspannung vermehrt körperliche Nähe, um ruhig zu werden. Bild: GettyImages Plus, Geber86

Von [Maya Risch](#)

Seit Monaten erleben wir durch die bestehende Pandemiesituation viel Unsicherheit, müssen enorm flexibel und anpassungsbereit bleiben. Wir leben mit der Anforderung, uns immer wieder neu zu orientieren, weil Massnahmen ändern, wir auf Testergebnisse warten müssen, finanzielle Sorgen haben oder sogar unsere Existenz bedroht ist. Viele von uns meistern das gut, allerdings ist das bei den meisten Leuten mindestens mit einer latenten Anspannung verbunden, einige erleben vielleicht sogar chronischem Stress. Wir alle wissen nicht, wann diese Krise vorbei ist. Nehmen Sie diese Anspannung bewusst wahr oder eher unbewusst?

WERBUNG

Um diesem Stress von aussen etwas entgegenzuhalten, ist es zurzeit besonders wichtig, unser Nervensystem zu regulieren – zum Beispiel durch bewusstes Entspannen. Es ist wichtig, dass dieses System zwischendurch etwas zur Ruhe kommen kann und eine Pause von der Anspannung erhält. Diese Pausen sind sehr wichtig: Denn – vereinfacht gesagt – bleiben wir nur im Gleichgewicht, wenn unser Nervensystem nach einer Anspannung oder Stresssituation auch wieder herunterfahren und sich entspannen kann. Am besten spürbar ist dieser Effekt, wenn wir eine Prüfung hinter uns haben oder nach einer hohen sportlichen Aktivität wieder zur Ruhe kommen.

## **Wie Kinder auf den Corona-Stress reagieren**

In meiner Familie und auch in Gesprächen mit Lehrpersonen und Elternberatungen wird deutlich, dass auch die Kinder zunehmend auf die Daueranspannung der Coronakrise reagieren. Auch ihr Alltag hat sich verändert. Sie sehen oft nur Augen und Masken, statt ganze Gesichter, sie haben oft weniger Kontakt zu Gleichaltrigen. Bei Jugendlichen fällt der Sport zum Teil weg. Auf diesen Stress reagieren Kinder und Jugendliche ganz unterschiedlich. Die einen entwickeln Ängste, wenn sie angespannt sind, andere zeigen ein erhöhte Sicherheitsbedürfnis, verlangen zum Beispiel nach mehr physischer Nähe, wieder andere reagieren mit Unruhe, Gereiztheit oder auch Aggression.

Angespannte und aufgeregte Kinder können auch laut werden. Zurechtweisungen im Sinne von: «Sei ein bisschen ruhiger bitte.» «Hör auf herum zu zappeln!», helfen meistens nicht weiter. Die Kinder brauchen ein Hinführen zu einer Tätigkeit, die entspannend wirkt und oft brauchen sie zusätzlich auch unsere Nähe und Präsenz.

Wie können wir unsere Kinder dabei unterstützen, in dieser Zeit im Gleichgewicht zu bleiben? Ich habe im folgenden einige Ideen für Sie zusammengestellt. Viele der Anregungen sind in Zusammenarbeit mit einer Gruppe von Eltern entstanden und zum Teil auch schon in deren Alltag erfolgreich erprobt worden.

## **So finden Kinder Entspannung im Alltag: 10 Ideen**

Kinder sind sehr verschieden und sie entspannen sich auch nicht alle auf die gleiche Art und Weise. Wählen Sie selber, was Sie anspricht, probieren Sie aus und beobachten Sie, worauf Ihr Kind reagiert: Dass das Kind entspannt, zeigt sich, wenn es ruhig wird oder auch, wenn sich die Anspannung des Körpers löst.

**1 Über die Nase:** Düfte haben eine entspannende Wirkung: Füllen Sie Bergamotte-Öl oder Lavendelessenz auf einen Duftstein oder in ein

Duftlämpchen. Ätherische Öle wirken direkt und ohne Worte auf unser vegetatives Nervensystem und helfen unbewusst beim Entspannen.

## WERBUNG

**2 Über die Ohren:** Naturgeräusche oder Entspannungsmusik ab CD hören wirkt ebenfalls passiv beruhigend auf unser Nervensystem ein. Ideen dafür sind viele im Internet zu finden.

**4 Bewegung entspannt:** Viele Kinder entspannen sich durch Bewegung. Am stärksten wirkt diese Bewegung, wenn sie draussen in der Natur möglich ist. Auch hüpfen, tanzen, Körperteile ausschütteln, Körper abklopfen zuhause sind gute Varianten dafür

**5 Körperkontakt:** Kleinere Kinder suchen oft Körperkontakt, wenn sie unsicher, ängstlich, unruhig sind. Zum Teil kommen sie nachts wieder zu uns, obwohl das länger nicht mehr vorgekommen ist. Wenn Sie so schlafen können, geben Sie dem Kind diese Nähe, wenn es diese in dieser Krisenzeit vermehrt auch nachts sucht.

**6 Nähe schaffen:** Grösseren Kindern, die nicht mehr kuscheln kommen, hilft es manchmal bei der Stressregulierung, wenn wir mit ihnen Raufen.

**7 Vorlesen & Geschichten:** Viele Kinder lieben es, wenn wir ihnen Geschichten vorlesen. Schon das Vorlesen allein hat oft eine positive Wirkung auf die Kinder. Zusätzlich können besondere Geschichten wie Fantasiereisen helfen, runterzufahren.

**8 Massagen:** Mein Sohn liebt Fussmassagen, um ruhig zu werden vor dem Einschlafen. Alternativ kann auch die Hand- oder der Rücken massiert werden. Vielleicht können sich Geschwister sogar gegenseitig massieren. Variante: Mit sauberem Farbroller, Wallholz oder Ball über Körperteile rollen

**9 Kreativ werden:** Malen nach Zahlen, Mandala ausmalen, Kleberli-Bücher kleben oder kneten, haben ebenfalls eine beruhigende Wirkung.

**10 Körperübungen:** Auf Youtube habe ich kürzlich [ein Mitmachbilderbuch zur Stressregulierung](#) entdeckt. Ich finde diese Körperübungen einfach auszuführen und entspannend. Entwickelt hat sie die Heilpraktikerin in Psychotherapie, Kati Bohnet.

## 5 Tipps, wie Eltern entspannt bleiben

Natürlich müssen nicht nur unsere Kinder etwas für ihre mentale Gesundheit tun. Wenn wir Eltern entspannt sind, tragen wir massgeblich dazu bei, dass auch unsere Kinder sich entspannen können. Wenn wir im

Gleichgewicht sind, haben wir zudem mehr Raum dafür, unseren Kindern bei ihrer Stressregulierung beizustehen. Kinder brauchen uns, um zu lernen, wie Entspannung geht. Wenn wir es ihnen zeigen und auch leben, lernen sie Schritt für Schritt, sich besser zu regulieren und brauchen unsere Anleitung immer weniger.

**1 Mitmachen!** Viele der oben genannten Ideen haben auch für uns entspannende Wirkung. Wir könnten also mit unserem Kind mitmachen und so zusammen runterfahren. Dabei ist es hilfreich unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres zu richten anstatt auf das Ziel, das Kind zu beruhigen.

**2 Freies Schreiben:** Einfach drauflosschreiben! So lassen wir raus, was uns durch den Kopf geht, wie wir uns fühlen und was uns belastet, ohne Wertung, ohne Anspruch auf Sinn und Reihenfolge, Grammatik und Stil. Das entlastet den Kopf.

**3 Kopf frei kriegen:** Bewusste Entspannung während und nach dem Sport, in der Natur, beim Yoga, beim Lesen, telefonieren mit einer guten Freundin oder einem guten Freund oder bei guten Gesprächen mit dem Partner.

**4 Achtsame Pausen:** Solche Pausen sind für mich ebenfalls sehr wertvoll und entspannend. In diesen Momenten verlangsame ich bewusst und achte mich darauf, wie es mir überhaupt geht. Wie schnell, tief geht mein Atem? Kann ich meine Füße wahrnehmen? Worauf richtet sich meine Aufmerksamkeit gerade? Wie hoch ist mein Anspannungslevel? Wozu habe ich noch Energie und was lasse ich weg?

**5 Auf die Atmung achten:** Wenn ich während dem Yoga den Fokus auf meinen Atem richte und diesen bewusst verlangsame oder wenn ich mich nach einem Referat oder Kurs in der Natur bewege, fange ich manchmal an zu gähnen. Das ist für mich eines der gut erkennbaren Zeichen, dass ich dabei bin, mich zu entspannen.

Wie erkenne Sie, dass Sie anfangen, sich zu entspannen? Ich freue mich auf Ihre Kommentare!

## **Beratungen für Eltern und Paare**

Eine Einzel- oder Paarberatung über Zoom oder Telefon kostet noch bis zum Ende der Coronakrise 60min/Fr. 100.- (statt Fr. 120.-), Beratung in der Praxis 120.- mit 90min Erstgespräch.



## **Praxis für Beziehungskompetenz**

Die Familienberaterin, Familylab Seminarleiterin und Waldkindergärtnerin Maya Risch lebt mit ihren zwei Söhnen und ihrem Mann in Zürich-Oerlikon. In einer individuellen Eltern- bzw. Familienberatung oder in Gruppentreffen bietet sie Eltern die Möglichkeit, zu erfahren, wie sie mit Unsicherheiten, Wut und Konflikten umgehen können und zeigt neue Perspektiven im Umgang mit Stolpersteinen im Familienalltag auf.

**Mehr zum Angebot von Maya Risch: [www.mayarisch.ch](http://www.mayarisch.ch)**