

## Entspannung für Eltern

In der aktuellen Situation liegt sehr viel Fokus darauf, wie die Zeit als Familie zu Hause gut und „erträglich“ gestaltet werden kann. Im Zentrum der Überlegungen steht immer wieder das „Wohl der Kinder“.

Dieses Infoblatt richtet jedoch ganz bewusst den Blick auf die Eltern – wie können Sie als Mama und Papa diese herausfordernde Zeit gut bewältigen, ohne die Wände hoch zu laufen!? Denn was wir nicht vergessen dürfen: wenn Sie als Eltern am Ende Ihrer Kräfte sind, fällt es Ihnen schwer, für die Kinder gut da zu sein! Was lehren uns schon die Sicherheitsanweisungen im Flugzeug? Im Ernstfall sollen die Erwachsenen zuerst für sich selbst die Sauerstoffmaske anlegen, um dann den Kindern besser helfen zu können. Daher schauen Sie gut auf sich – damit helfen Sie Ihrer ganzen Familie!

Menschen finden auf ganz verschiedenen Wegen zu Entspannung und Beruhigung. Die folgenden Möglichkeiten sind ein kleiner Ausschnitt und die Liste ist nach Belieben zu ergänzen!

- **Wesentlich ist, dass Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle wahr- und ernst nehmen.** Es darf sein, wie Sie sich fühlen – vielleicht manchmal genervt, überfordert, verzweifelt! Begegnen Sie sich selbst mit Mitgefühl, indem Sie sich so oder so ähnlich sagen „Es tut mir leid, dass es grad so schwer für mich ist. Was würde ich jetzt brauchen?“
- **Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation - seien Sie nachsichtiger mit sich und den anderen Familienmitgliedern!** Nehmen Sie in dieser außergewöhnlichen Zeit Abstand von Ihren üblichen Erziehungszielen und -standards. Es ist völlig in Ordnung, wenn etwas nicht so klappt, wie sonst. Setzen Sie Prioritäten, um mit Ihrer Energie gut auszukommen: was ist JETZT wirklich wichtig? Was kann warten?
- **Konzentrieren Sie sich bewusst einige Momente auf Ihre Atmung.** Atmen Sie tief ein, legen Sie dabei vielleicht sogar die Hand auf Ihren Bauch. Nun halten Sie die Luft kurz an und lassen Sie danach alles los, indem Sie kraftvoll ausatmen. Merken Sie, dass Sie so auch die angestauten Gefühle ein bisschen loslassen können?
- **Finden Sie für sich beruhigende Kraftsätze** wie etwa „Das geht vorbei“, „Ich schaffe das“, „Ich muss nicht alles perfekt machen“, ... Wie könnten Ihre Kraftsätze lauten?

- **Suchen und finden Sie kleine Freuden im Alltag** – was tut Ihnen gut, was bereitet Ihnen Freude? Ist es eine Tasse Ihres Lieblingstees, sind es frische Blumen in der Vase oder Sonnenstrahlen am Fenster? Ist es ein Lieblingslied oder ein Stück Schokolade, das Sie genüsslich auf Ihrer Zunge zergehen lassen? Machen Sie sich gezielt auf die Suche und achten Sie darauf, sich täglich bewusst mehrere solcher kleinen Freuden zu gönnen. Achten Sie darauf, sich gerade in Momenten, wo Sie an Ihre Grenzen geraten, solche kleinen „Auszeiten“ zu nehmen!
  - **Versuchen Sie, am Ende des Tages den Blick auf Positives zu richten:** „Was hat heute gut funktioniert? Was ist mit heute gut gelungen?“ Und ganz wichtig: loben Sie sich dafür!
  - Wenn Sie schon Erfahrung mit **angeleiteter Entspannung** haben oder das schon lange ausprobieren wollen, bieten sich etwa folgende Möglichkeiten an:
    - Sie finden jede Menge, kurze, angeleitete Yogasequenzen (10-15 Minuten) im Internet, zB. auf Youtube (zB. „Yoga für alle mit wenig Zeit“ [https://www.youtube.com/playlist?list=PL7HjxKSFQq6hH3CeJMp\\_ZpvUxMLzR OG2s](https://www.youtube.com/playlist?list=PL7HjxKSFQq6hH3CeJMp_ZpvUxMLzR OG2s) sowie
    - Sie finden verschiedene Entspannungsübungen, wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson im Internet, zB. auf Youtube (zB. 25 Minuten „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Geführte Entspannungsübung“ <https://www.youtube.com/watch?v=Qz-3YHaeGb4> , 13 Minuten „Progressive Muskelentspannung PMR - nach JACOBSON kurz“ <https://www.youtube.com/watch?v=8rnHzZq3JB0>
- Natürlich können Sie Ihre Entspannungseinheiten selbst zusammenstellen und gestalten!
- **Ganz schön entspannend kann es auch sein ohne großartiges „Programm“!** Ziehen Sie sich für einige Momente zurück und legen Sie sich in eine Position, die für Sie absolut entspannend ist. Bleiben Sie in dieser Lage für mehrere tiefe Atemzüge und nehmen Sie wahr, wie sich zunehmend Beruhigung einstellt

Die Mitarbeiterinnen des Mobilien Teams der St. Nikolausstiftung sind auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliches Verhalten, Erziehung und Förderung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!