

## GLEICH BRENN ICH DURCH...

### Schnelle Hilfe, wenn die Nerven blank liegen

Gerade in dieser herausfordernden Zeit wird es passieren, dass wir in Situationen geraten, in denen die Nerven blank liegen und wir kurz davor sind auszurasen. Hier wollen wir ein paar Anregungen geben was dann ganz konkret getan werden kann, denn starke Gefühle kommen und gehen auch wieder.

Hilfreich ist es, sich vorher in einem ruhigen Moment so eine Situation auszumalen und sich einen **persönlichen Notfallplan** zu überlegen, um ihn für sich an einem gut sichtbaren Ort aufzuhängen.

### Vorbereitung: Meine Selbstverpflichtung

„Ich bin ein wertvoller Mensch und mein Kind ebenso. Ich darf Fehler machen und um Hilfe bitten, das ist okay!“

„Ich will weder mich noch meinen Partner, noch mein Kind abwerten!“

„Ich will in einer akuten Situation weder mich noch das Kind verletzen. Ich verzichte auf verbale und körperliche Gewalt, um mich abzureagieren!“

### Stufe 1: Präventiv vorsorgen

- Im Vorfeld überlegen und anfragen, wer mich ab und zu entlasten und eine **kleine Auszeit im Alltag** schenken kann – und wenn es nur für 15-30 Min ist („Bis dahin halte ich durch!“).

- **Telefonjoker heraussuchen**. Wen kann ich jederzeit anrufen und mich „auskotzen“, „ausheulen“?

- Struktur und **Pausen im Familienalltag einplanen**, so dass die Bedürfnisse der Eltern auch Raum haben („Nach dem Mittag ist eine Ruhezeit für Alle! Die brauche ich!“).

- **Ehrlich mit sich selber sein** und möglichst frühzeitig auf meine Signale der Überforderung achten: Ich werde gereizter und ungeduldiger, ich spüre es im Bauch, im Nacken oder an dem beginnenden Kopfschmerz, dass ich nicht mehr lange kann!

- Dann **rechtzeitig eine Situationsänderung besprechen**, damit es nicht eskaliert: „Hallo an Alle! Time out! Ich kann gerade nicht mehr! 15 Min Auszeit für jeden in seinem Zimmer!“ oder nach Überreizung durch Film schauen, Computerzeit oder online Homeschooling: „Das war voll intensiv! Ich brauche Bewegung! Kissenschlacht für Alle (und dann loslegen)!“ / „Ein Eis zum Abkühlen!“ / „Alle raus und einmal um den Block joggen!“

### Stufe 2: Aktiv der Eskalation entgegensteuern!

Was kann ich tun, damit ich den Negativ- Kreislauf der Gefühle und Eskalation durchbreche? Wichtig ist, dass diese Aktion etwas Aktives ist und hilft den inneren Stress wieder runter zu regulieren.

- **Aus der Situation gehen - Abstand gewinnen**

- **Ortswechsel**: Kann ich aus dem Raum gehen, in den Keller, auf den Balkon, auf die Terrasse? Einen Moment ohne Kinder sein?

- **Ein zügiger Spaziergang**: Ein schneller Gang um den Block hilft sehr um „runter“ zu kommen. Wenn es nicht anders geht, das Kleinkind in den Kinderwagen setzen und mitnehmen.

- **Körperübung**

- **Atemübung:** Sich an ein offenes Fenster stellen und ganz bewusst in den Bauch ein- und ausatmen. Bei jedem Atemzug bis 7 zählen – das ganze solange machen, bis sich die Atmung spürbar beruhigt. Aggressionen erschweren klares Denken, Sauerstoff fördert die Durchblutung des Gehirns und auch die Fähigkeit, wieder ruhig und überlegt zu handeln.

- **Körperreize auslösen** und damit den Gefühlen gegensteuern. Das hilft, wenn die Wut mich überrollen will:

- ein Glas sehr kaltes Wasser trinken,
- einen scharfen Bonbon lutschen,
- einen Esslöffel Zitronensaft schlucken,
- in eine Zwiebel oder Ingwer beißen,
- einen Igelball fest in der Hand kneten.

- **Durch Konzentration auf etwas anderes:** Zügig, aber bewusst bis 50 zählen oder das Alphabet aufsagen.

- **Dampf ablassen**

- den Küchenboden wischen, den Müll rausbringen, das Bettzeug aufschütteln oder einen Teig kneten – **lass deine Wut an irgendetwas aus**, nur nicht am Kind und nicht am Hausinventar!

- sich einen Ort suchen, wo ich ungestört meinen **Frust herausschreien** kann (z.B. im Keller - und Türen zu oder ins Auto setzen – aber nicht fahren!!).

### **Stufe 3: Um Hilfe bitten!**

Notfall Telefonnummer (**mein Telefonjoker**) parat haben: „Welche Person kann mir jetzt helfen, zuhören? Partner, Freund/in, Eltern, Nachbarn?“

Oder den **Elternnotruf:** <https://www.nummergegenkummer.de> 0800-1110550  
(rausgesucht am 18.03.2020 um 14.23 Uhr)

Hauptsache ein andere Erwachsener, der mir zuhört und mir helfen kann wieder klar zu sehen und eine Lösung oder Entlastung für die Situation zu finden.

Zusammengestellt von Anja Schnake [www.lebensberatung-schnake.de](http://www.lebensberatung-schnake.de)

Eine weitere, sehr gute Übersicht über Hilfsangebote:

<https://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/> (vom 15.02.2021)