



Reflexionsfragen zum Kursblock 4

Stressreaktionen reflektieren

1. Was ist eigentlich genau geschehen?

Wenn wir die Szene vor unserem inneren Auge nochmals abspielen, was können wir beobachten? Wer tut was? Wer sagt was? Der Fokus liegt auf dem was passiert ist, darauf was ein äusserer Beobachter hätte sehen oder hören können. Hier geht es noch nicht um Interpretationen, Gefühle, Gedanken usw.

2. Die Alarmbereitschaft erforschen?

In der Alarmbereitschaft springt deine Stressampel auf Orange. Dein präfrontaler Cortex funktioniert zwar noch, aber du bist bereits kurz davor, beim nächsten bedrohlichen Reiz in den roten Bereich zu flüchten.

1. An welcher Stelle im Geschehen wurde ich in Alarmbereitschaft versetzt?
2. Habe ich meine Alarmbereitschaft körperlich gespürt? War ich z.B. angespannt? Hatte ich einen verengten Brustraum? Magenschmerzen?
3. Woran hätte ein externer Beobachter allenfalls erkannt, dass ich in Alarmbereitschaft bin? An meiner Körperhaltung? An meinem Gesichtsausdruck? An dem was ich gesagt oder getan habe?
4. Welche Reize (Geschehnisse, Gedanken, Gefühle usw.) haben bei mir die Alarmbereitschaft ausgelöst? Was schien mir potenziell bedrohlich?
5. Führen diese Reize oft dazu, dass ich in Alarmbereitschaft gerate? Gibt es immer wieder ähnliche Situationen?
6. Welche Gedanken haben diese Reize in mir ausgelöst? Gibt es bestimmte negative Glaubenssätze, die aktiviert wurden, z.B. «ich bin nicht liebenswürdig» oder «ich mache immer alles falsch» oder «ich schaffe das nicht».
7. Welche Gefühle haben diese Reize in mir ausgelöst? War ich wütend? Versteckte sich hinter der Wut ein anderes Gefühl, etwa Verzweiflung, Ohnmacht, Scham, Schuld, Trauer oder Angst?
8. War ich mir dieser Gefühle in dieser Situation bewusst oder werden sie mir jetzt erst im Nachhinein bewusst?
9. Habe ich Erinnerungen daran, wie meine Eltern oder andere Bezugspersonen in meiner Kindheit mit mir umgegangen sind, wenn ich diese Gefühle gespürt und gezeigt habe?
Falls deine Gefühle geleast wurden oder du dafür kritisiert, abgewertet, beschämt oder bestraft wurdest, ist es verständlich, dass dein Gehirn sie nun als bedrohlich wahrnimmt: Es konnte nicht lernen, angemessen damit umzugehen. Das muss aber nicht so bleiben.

Auswege aus dem Alarmmodus erkunden: An dieser Stelle kannst du dir bereits vorstellen, wie es ausgesehen hätte, wenn es dir gelungen wäre, die Alarmbereitschaft zu erkennen und sie auszuhalten, anstatt in den Stressmodus zu wechseln. Was hätte dir dabei geholfen? Du kannst dir vorstellen, wie es gewesen wäre, wenn du z.B. die 5-E-Strategie angewendet hättest:

- Welche Gefühle hättest du erkannt. Wie hättest du sie benannt: «z.B. da ist gerade Ohnmacht in mir».
- Wie hätte es sich angefühlt, wenn du deinem Gehirn mitgeteilt hättest: «Es ist gerade schwierig, aber es ist kein Notfall, ich bin in Sicherheit».
- Was hättest du empfunden, wenn du dem Gefühl bewusst nachgespürt hättest, anstatt es solange zu unterdrücken, bis du überrumpelt wirst?

3. Die Stressreaktion erforschen

1. An welcher Stelle im Geschehen wurde ich in eine Stressreaktion versetzt?
Ab wann hatte ich das Gefühl, mich nicht mehr unter Kontrolle zu haben und aus der Haut zu fahren?
2. Wie hat sich der Stressmodus körperlich angefühlt? War mein Gesicht verhärtet? Hatte ich eine verengte Brust? Bauchschmerzen? Ein Kribbeln im ganzen Körper?...
3. Woran hätte ein externer Beobachter erkannt, dass ich im Stressmodus bin? An meiner Körperhaltung? An meinem Gesichtsausdruck? An dem was ich gesagt oder getan habe?
4. Welche Reize haben bei mir den Stressmodus ausgelöst? Was war zu viel des Guten?
5. Führen diese Reize oft dazu, dass ich in den Stressmodus gerate? Gibt es immer wieder ähnliche Situationen? Oder war das eine Ausnahme? Erkenne ich ein Muster?
6. Wie real war die Bedrohung? Hätte wirklich etwas sehr Schlimmes passieren können? Was wäre das Schlimmste, was hätte passieren können?
7. Habe ich Erinnerungen an meine Kindheit, in der sich meine Eltern oder andere Bezugspersonen (in ähnlichen Situationen) ähnlich verhalten hatten, wie ich es jetzt tat? Manchmal hilft es, wenn wir verstehen, woher unsere Muster vielleicht kommen. Wir können uns dann besser davon distanzieren.

Auswege aus dem Stressmodus erkunden: An dieser Stelle kannst du dir vorstellen, was du hättest tun können, um selbst im Stressmodus nichts zu tun, was du nachher bereust. Wie hättest du dich beruhigen können? Hättest du ein Glas Wasser trinken können? Hätte dir die Bauchatmung geholfen? Hätte es dir vielleicht geholfen, zu tanzen, aus dem Fenster zu schreien, jemandem eine Nachricht zu schreiben? Verschiedene Ideen findest du im Video 4.4 dieses Kursblocks.

4. Den Allgemeinzustand erforschen

1. Wie ging es mir in den Stunden oder Tagen vor der Stressreaktion? War ich glücklich oder unglücklich? War ich fit oder müde? War ich entspannt oder schon angespannt?
2. Wovon habe ich in den letzten Stunden oder Tagen vor der Stressreaktion zu wenig bekommen? Hatte ich zu wenig Gesellschaft? Zu wenig Zeit für mich? Zu wenig Zuneigung? Zu wenig Schlaf? ...
3. Wovon habe ich in den letzten Stunden oder Tagen vor der Stressreaktion zu viel bekommen? Hatte ich zu viel Arbeit? Zu viel Verantwortung? Zu viel Hektik? Zu viele Termine? Zu viel Kritik ...

Frühere Auswege erkunden: Hier kannst du dir vorstellen, wie es gewesen wäre, wenn du in den Stunden oder Tagen vorher mehr von dem bekommen hättest, was dir gefehlt hat oder wenn du weniger von dem bekommen hättest, was zu viel war. So bekommst du Anhaltspunkte, was du jetzt brauchen könntest, damit eine ähnliche Situation künftig anders verlaufen könnte.

5. Alternativen imaginieren

Du hast nun das Geschehen erforscht und einige mögliche Auswege erkundet. Du hast vielleicht Muster erkannt. Nun kannst du eine Alternative imaginieren. Je öfter du dir vorstellst, wie du in einer ähnlichen Situation handeln könntest, desto eher wird diese Alternative dir auch tatsächlich zur Verfügung stehen. Stell dir die Alternative so konkret wie möglich vor:

Wie würde das Geschehen ablaufen, wenn ich mich so verhalten könnte, wie ich es mir wünschte? Was würde ich sagen? Was würde ich tun? Wie wäre meine Körpersprache? Wie wäre mein Gesichtsausdruck?

Zusatz: Negative Glaubenssätze umdeuten

Vielleicht hast du beim Erkunden des Alarmmodus negative Glaubenssätze erkannt. Solche Glaubenssätze können in schwierigen Situationen aktiviert werden und uns dann mehr oder weniger unbewusst leiten. Um das zu verhindern, kann es helfen, erkannte negative Glaubenssätze zu entmachten. Die folgende Anleitung stammt aus dem Buch «Nestwärme, die Flügel verleiht» von Stefanie Stahl und Julia Tomuschat.ⁱ

«Bitte benenne den Glaubenssatz, den du hinterfragen möchtest, und schreibe ihn auf. Beantworte anschließend folgende Fragen:

- Auf einer Skala von 0 bis 10: Für wie wahr hältst du diesen Glaubenssatz?
- Was spricht dafür, dass er wahr sein könnte? Welche Überlegungen dazu, welche Beweise dafür gibt es?
- Was spricht dafür, dass er unwahr sein könnte? Welche Überlegungen dazu, welche Beweise dafür gibt es?
- Wie beeinflusst dieser Glaubenssatz dein Leben? Wie wirkt er sich aus? Wie beeinflusst er deinen Erziehungsstil?
- Was würde sich verändern, wenn du diesen Glaubenssatz fallen lassen würdest? Wie würde dein Leben dann aussehen? Was würde sich in der Beziehung zu deinen Kindern verändern?
- Wie lautet der Glaubenssatz, wenn du ihn ins positive Gegenteil umdrehst?
- Wie würde sich dein Leben verändern, wenn der neue (positiv umgedrehte) Glaubenssatz wahr wäre?

Schon allein die Tatsache, dass du dich in dieser kritischen Form mit deinen negativen Glaubenssätzen auseinandersetzt, nimmt ihnen ein Stück weit die Macht. Du wirst sehen: Auch wenn du noch daran zweifeln solltest, ob du deine Glaubenssätze einfach ins Positive verwandeln kannst, wirst du die heilende Wirkung dieser Übung spüren.»

ⁱ Stahl, Stefanie & Tomuschat, Julia (2018): *Nestwärme, die Flügel verleiht. Halt geben und Freiheit schenken – wie wir erziehen, ohne zu erziehen*. München: Gräfe und Unzer Verlag. S. 69.