



ELTERNNOTRUF

Vom Stress zur Präsenz – Co-Regulation im Beratungsgespräch

Wenn ein Baby untröstlich schreit, geraten Eltern an ihre Grenzen. An einem Samstagmorgen spricht Rita Girzone vom Elternnotruf mit einem jungen Vater. Sie zeigt auf, wie man mit einfachen Atem- und Körperübungen Eltern schnell und wirksam entlasten kann.

Vater: Es ist kein Notfall, aber ich bin sehr nervös und weiss nicht mehr weiter. Haben Sie Zeit?

Beraterin: Ich nehme mir gerne Zeit für Sie. Was beschäftigt Sie?

Vater: Ich bin seit zwei Monaten Vater eines wunderbaren kleinen Sohnes, der mich manchmal zur Verzweiflung bringt.

Beraterin: Babys können sehr süß und gleichzeitig enorm herausfordernd sein. Was erleben Sie als besonders schwierig?

Vater: Oft – wie heute Morgen – schreit er und hört nicht auf, egal, was ich tue. Auch wenn er geschlafen, getrunken und eine frische Windel hat. Ich weiss nicht, was ihm fehlt, und ich

werde zunehmend nervös und gereizt.

Beraterin: Ja, es ist oft nicht einfach und braucht Zeit, herauszufinden, was ein Baby gerade braucht. Was versuchen Sie, um ihn zu beruhigen?

Vater: Ich trage ihn herum, streichle ihn, singe, schauke ihn. Manchmal schreit er einfach weiter. Seine Mutter kann ihn fast immer beruhigen.

Beraterin: Ich höre, dass Sie ein guter Vater sein möchten und bereits vieles ausprobieren. Wenn es Ihnen nicht gelingt, werden Sie nervös und zweifeln. Und ich stelle mir vor, dass es für Sie wohl nicht einfacher wird, wenn es Ihrer Frau scheinbar leichter fällt?

Vater: Ich bin froh, dass sie das so gut kann. Aber ich möchte sie manchmal entlasten und Zeit mit ihm verbringen. Oft muss sie dann doch helfen. Ich mache offenbar etwas falsch. Ich verstehe ihn irgendwie nicht.

Beraterin: Ich habe den Eindruck, dass Sie sich stark unter Druck setzen – was die Situation noch schwieriger machen könnte.

Vater: Ja, ich fühle mich wie auf Nadeln, manchmal schon bevor er weint.

Beraterin: Oje, das klingt anstrengend. Und dann kann ein Teufelskreis entstehen. Unsere Nervensysteme sind miteinander verbunden. Sie und Ihr Sohn spüren, beispielsweise über Anspannung und Atmung, wie es

dem anderen geht. Diese Zustände können gegenseitig ansteckend wirken. Wenn Sie allmählich lernen, sich selbst zu beruhigen, wird Ihr Sohn das ebenfalls spüren.

Vater: Das würde ich gerne lernen.

Beraterin: Sind Sie offen für ein paar einfache Übungen? Danach gebe ich Ihnen gern weitere Hinweise zur Unterstützung.

Vater: Gerne.

Beraterin: Gut. Stellen Sie beide Füße auf den Boden und versetzen Sie sich in die Situation von heute Morgen. Was spüren Sie im Körper?

Vater: Anspannung in Oberarmen und Schultern.

Beraterin: Und noch?

Vater: Einen Klumpen im Unterbauch.

Beraterin: Wie atmen Sie?

Vater: Fast gar nicht, merke ich gerade.

Beraterin: Nun lade ich Sie ein, es einfach atmen zu lassen und Ihren Atem wahrzunehmen. Ohne Druck, es «richtig» machen zu müssen. Merken Sie einfach, wie Sie ein- und ausatmen, und erlauben Sie sich nach und nach, etwas länger auszuatmen als einzuatmen.

Vater: Das tut gut.

Beraterin: Schön. Spüren Sie nun Ihre Füße auf dem Boden. Mit jeder Ausatmung nehmen Sie wahr, wie der Boden Sie trägt. ...Soweit gut?

Vater: Ja. Sehr gut.

Beraterin: Und nun lassen Sie die Aufmerksamkeit weiter nach oben wandern, zu den Körperstellen, die mit der Sitzfläche und der Rückenlehne in Kontakt sind. Merken Sie, wie Sie getragen werden – vom Boden, vom Sofa, vom Atem. Legen Sie nun eine Hand auf den Herzbereich und bleiben Sie einige Atemzüge dort.

Vater: Das ist sehr wohltuend.

Beraterin: Genau. Diese Übung kann helfen, in schwierigen Momenten in Kontakt mit sich selbst zu kommen und sich zu beruhigen. Ich empfehle Ihnen, sie mehrmals täglich zu üben – anfangs bereits dann, wenn Sie Ihren Sohn noch nicht in den Armen haben. Können Sie sich vorstellen, das zu

tun?

Vater: Ja, ich muss nur daran denken.

Beraterin: Möchten Sie noch eine zweite Übung ausprobieren?

Vater: Gerne.

Beraterin: Sie stammt aus dem Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl“ und besteht aus drei Schritten. Versetzen Sie sich bitte nochmals in die Situation von heute Morgen. Im ersten Schritt geht es darum, Ihren Zustand wahrzunehmen und zu benennen, zum Beispiel: «Das ist Stress.»

Vater: Ja, Stress und Unsicherheit.

Beraterin: Schon das bewusste Benennen kann hilfreich sein. Erlauben Sie diesen Gefühlen, da zu sein – auch wenn sie unangenehm sind. Im zweiten Schritt erkennen Sie, dass Sie damit nicht allein sind. Sie können sich zum Beispiel sagen: «Es gehört zum Menschsein und zum Vatersein, sich manchmal unsicher und gestresst zu fühlen. Du bist nicht allein.»

Vater: Das tut gut.

Beraterin: Schön. Im dritten Schritt geht es darum, freundlich zu sich selbst zu sein – etwa durch die Hand auf dem Herzen. Sie können sich auch fragen, ob es einen Menschen gibt – entweder lebend oder verstorben –, der weise und liebevoll ist und Ihnen Kraft gibt. Kommt Ihnen jemand in den Sinn?

Vater: Ja, mein Vater. Er ist vor einigen Jahren gestorben, aber irgendwie ist er oft bei mir.

Beraterin: Hätte Ihr Vater in so einem Moment eine Botschaft für Sie, die Ihnen guttäte? (Pause)

Vater: Ja. Er sagt: «Ihr habt Zeit. Es kommt schon.»

Beraterin: Sehr schön. Sie können diesen Satz leise für sich wiederholen und einsinken lassen.

Vater: Es ist erstaunlich, wie viel ruhiger ich nun bin.

Beraterin: Das höre ich auch in Ihrer Stimme und in Ihrer Atmung. Und der Satz Ihres Vaters ist absolut wahr. Sie dürfen Ihren Sohn und seine Sprache langsam kennenlernen und allmählich in Ihre Rolle als Vater hineinwachsen. Sie dürfen sich auch Unterstützung

holen. Kennen Sie Ihre lokale Mütter- und Väterberatung?

Vater: Ich dachte, das sei eher für Mütter.

Beraterin: Sie ist auch für Väter da und kennt die Dynamiken, die Sie erleben. Sie kann Sie gut unterstützen. Zudem gibt es das Angebot «Emotionelle Erste Hilfe», bei dem Fachpersonen Eltern mit ihren Babys in herausfordernden Phasen begleiten und beim Aufbau einer liebevollen Beziehung unterstützen.

Vater: Es ist gut zu wissen, dass es Hilfe gibt.

Beraterin: Und wir vom Elternnotruf sind ebenfalls jederzeit für Sie da, auch abends und an Wochenenden.

Vater: Vielen Dank. Das Gespräch hat mir sehr gutgetan.

Beraterin: Sehr gerne.

Links

- [Achtsames Selbstmitgefühl \(Mindful Self-Compassion\)](#)
- [Emotionelle Erste Hilfe](#)

Autorin

Rita Girzone, integrative Beraterin SGfB, arbeitet seit 2021 beim Elternnotruf. Sie ist zudem als Beraterin in eigener Praxis tätig und gibt Kurse in Mindful Self-Compassion.





Elternnotruf

Bei Themen rund um den Familien- und Erziehungsalltag ist der Verein Elternnotruf seit über 40 Jahren für Eltern, Angehörige und Fachpersonen eine wichtige Anlaufstelle – sieben Tage die Woche, rund um die Uhr. Die Beratungen finden telefonisch, per Mail, Chat oder vor Ort statt.

www.elternnotruf.ch

Telefon: 0848 35 45 55 (zum Festnetztarif)

Rita Girzone, Beraterin Elternnotruf