



75_Gefühlsstürme und die Kraft der Nähe

Wenn wir Angst haben, uns beunruhigt oder nervös fühlen, verspüren wir diese Gefühle nicht nur emotional, sondern auch auf körperlicher Ebene. Diese Empfindungen machen sich beispielsweise durch eine veränderte Atmung, einen erhöhten Pulsschlag und Verspannungen im Körper bemerkbar. In diesen Situationen ist körperliche Nähe sehr heilsam. Der Vagusnerv spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle.

„Denn der Vagusnerv transportiert nicht nur Emotionen vom Gehirn in den Rest des Körpers – er leitet auch umgekehrt Signale aus dem Körper zurück ins Gehirn und trägt so ganz entscheidend dazu bei, dass sich die hoch erregten Nervenzellen dort wieder beruhigen. Ganz praktisch heißt das: Alles, was dazu beiträgt, einen aufgewühlten Körper zur Ruhe zu bringen, sorgt auch im Gehirn für Entspannung.“ (Imlau, 2018, S.54)¹

Aus diesem Grund sind Umarmungen, liebevolle Berührungen und eine wertschätzende Begleitung in herausfordernden Momenten besonders wichtig, denn die geschenkte Nähe sorgt für psychisches und körperliches Wohlergehen. Zudem wird das Gefühl vermittelt: „Ich bin nicht allein, es steht mir jemand bei, ich bin gehalten, ich bin geborgen.“

Emotionale und körperliche Nähe, das Fundament für ein glückliches Leben

Das wiederholte füreinander da sein vermittelt Kindern ein Grundvertrauen in sich und ihr Umfeld, das sie für das ganze Leben stärkt:

„Denn Menschen, die als Kinder stets liebevoll durch ihre Gefühlsstürme begleitet werden, bilden mit der Zeit einen so kräftigen Vagusnerv aus, dass dieser nach und nach immer weniger Hilfe von außen braucht, um seine beruhigende Wirkung zu entfalten. Auf diese Weise entsteht die so genannte Selbstregulationsfähigkeit, die für ein gesundes und glückliches Leben so wichtig ist – also das Vermögen, sich in Krisensituationen selbst aus dem größten Stress herauszuholen, durchzuatmen, herunterzufahren, in die Ruhe zurückzufinden.“ (Imlau, 2018, S.55)² Die Wissenschaft bestätigt somit, dass es grundlegend wichtig ist, Kinder in ihren Gefühlsstürmen nicht allein zu lassen, sondern sie zu begleiten, damit sie lernen, sich selbst beruhigen zu können.

Die tägliche Dosis Nähe

Kuscheln, in den Arm genommen zu werden sowie das Gefühl von Geborgenheit sind nicht nur in Ausnahmeständen beziehungsfördernd, gesund und wohltuend. Sie können auch bewusst in das Familienleben integriert werden, gerade nach einem vollgepackten Alltag reduzieren liebevolle Berührungen nicht nur die Stresshormone im Körper und lassen das Glücksgefühl wachsen, sondern wirken für Eltern und Kindern gleichermaßen entspannend.

Text: Corinna Bertagnolli

Literaturverzeichnis:

^{1/2}Nora Imlau, (2018), So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, München