

DAS NERVENSYSTEM

VERSTEHEN

Angst, Panik und ein überreiztes Nervensystem

Ausführliches Handout zum Gespräch mit Dennis Fröhlich - verdichtet für Lehrpersonen, Eltern und alle, die Kinder bei Angst, Überforderung und innerer Unruhe sicher begleiten möchten.

Worum es in diesem Handout geht

Im Zentrum des Gesprächs steht eine wichtige Haltung: Angst und Panik sind nicht einfach störende Symptome, die möglichst schnell verschwinden müssen. Sie sind oft Signale eines Nervensystems, das lange unter Druck stand und kaum mehr zwischen Anspannung und Entspannung pendeln konnte.

Dieses Handout sammelt die wichtigsten Gedanken des Gesprächs in einer fachlich klaren, ruhigen und praxistauglichen Form - mit Umsetzungsideen für den Schulalltag, Haltungsimpulsen für Erwachsene und einer Checkliste für Lehrpersonen.

„Akzeptanz bedeutet nicht Aufgeben. Sie ist der Anfang von Veränderung.“

1. Der rote Faden des Gesprächs

- Ein gesundes Nervensystem pendelt zwischen Aktivierung und Erholung. Anspannung ist nicht das Problem - problematisch wird es, wenn Entspannung kaum mehr erreichbar ist.
- Viele Kinder und Erwachsene leben heute in einer chronischen Aktivierung: viel Druck, viele Reize, hohe Erwartungen, wenig echte Regulation.
- Angst, Panik, Gereiztheit, Schlafprobleme oder Rückzug sind oft keine isolierten Probleme, sondern Ausdruck eines überreizten Systems.
- Der erste hilfreiche Schritt ist deshalb nicht noch mehr Leistung oder Optimierung, sondern Verstehen, Akzeptanz und der Weg zurück in den Körper.

Was Kinder in Belastung oft wirklich brauchen

Nicht zuerst	Eher hilfreich
Sofort wegmachen wollen	Sicherheit geben und das Kind zuerst wahrnehmen
Noch mehr reden, erklären oder analysieren	Das Kind aus dem Kopf in den Körper begleiten
Beschleunigen und Leistung einfordern	Tempo herausnehmen und kleine Schritte erlauben
Nur auf das Verhalten schauen	Das Nervensystem und die innere Not mitdenken

2. Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

Kernkonzept 1: Das Nervensystem braucht den Wechsel

Dennis Fröhlich beschreibt den Sympathikus als Stressnerv und den Parasympathikus als Entspannungsnerv. Problematisch ist nicht, dass wir aktiviert sind - das brauchen wir für Leistung, Schutz und Konzentration. Problematisch ist, dass viele Menschen fast nur noch im Stressmodus leben und den Wechsel in echte Entspannung kaum mehr schaffen.

Gerade Schule ist dafür ein sensibles Feld: Kinder sitzen lange still, sollen kognitiv viel leisten, sind sozial gefordert und stehen unter Bewertungsdruck. Das System lädt Energie auf, darf sie aber oft nicht ausreichend entladen.

Kernkonzept 2: Akzeptanz entlastet, weil der innere Kampf aufhört

Viele Menschen reagieren auf Stress mit noch mehr Tun. Sie wollen Angst schnell wegmachen, Unruhe sofort kontrollieren oder Entspannung ebenfalls noch effizient leisten. Genau das kann zusätzlichen Druck erzeugen.

Akzeptanz meint hier nicht Resignation, sondern ein ehrliches Anerkennen des Ist-Zustands: So ist es gerade. Ich bin angespannt. Ich kann im Moment nicht gut entspannen. Erst wenn dieser Zustand nicht mehr permanent bekämpft wird, wird Veränderung möglich.

Kernkonzept 3: Der Weg aus dem Kopf führt über den Körper

Solange kreisende Gedanken dominieren, bleibt der Körper häufig in Alarmbereitschaft. Darum betont Fröhlich immer wieder: Der Schlüssel liegt darin, den Fokus bewusst vom Kopf auf den Körper zu lenken.

Hilfreich können ganz unterschiedliche Zugänge sein: Bauchatmung, progressive Muskelentspannung, Schütteln, Tanzen, QiGong, Spazierengehen, kaltes Wasser, Umarmung oder andere klare Körperreize. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern dass der Körper wieder spürbar wird.

Wichtiger Gedanke für den Alltag

Nicht die Dauer ist entscheidend, sondern die Häufigkeit des Wechsels. Lieber mehrmals täglich kurze Regulationsinseln von ein bis drei Minuten als eine einzige lange Übung, die schon wieder wie Leistung erlebt wird.

Der Sofaschritt bei innerer Unruhe

- zuerst akzeptieren: Ich kann mich gerade nicht gut entspannen
- beobachten: Was denke ich? Was fühle ich? Was will ich jetzt sofort tun?
- nicht sofort reagieren: Die aufkommende Unruhe kurz da sein lassen, ohne ihr direkt zu folgen

3. Anwendung auf Kinder, Schule und Eltern

Angst und Panik bei Kindern

Ein starker Gedanke aus dem Gespräch lautet: Was aus einem Kind herauskommt, wurde oft vorher lange in das Kind hineingegeben. Fröhlich nutzt dafür das Bild der Zitrone: Wenn man eine Zitrone auspresst, kommt Zitronensaft heraus und kein Orangensaft.

Das bedeutet nicht, dass Erwachsene schuldhaft und Kinder passiv wären. Es bedeutet vielmehr: Angst, Rückzug, Wut oder Panik entstehen oft im Zusammenspiel mit Umgebung, Erwartungen, Medienkonsum, Konflikten, Leistungsdruck und den unbewussten Spannungen der Erwachsenen.

Darum sollte der Blick nicht nur auf das Kind gerichtet sein. Ebenso wichtig ist die Frage: Was erlebt dieses Kind täglich? Welche Spannungen, Sorgen oder Ansprüche nimmt es auf?

Die Rolle der Lehrperson

Eine Lehrperson kann ein entscheidender Anker sein - nicht, weil sie alles perfekt lösen muss, sondern weil sie Sicherheit, Ruhe und Beziehung anbieten kann.

In akuten Situationen braucht ein Kind zuerst kein langes Erklären, sondern Co-Regulation: eine sanfte Stimme, ein weicher Blick, klare Präsenz, wenige Worte und ein Körperimpuls, der hilft, wieder Boden unter den Füßen zu spüren.

Hilfreich kann auch sein, Menschlichkeit zu zeigen: 'Ich verstehe dich. Solche Gefühle gibt es. Du bist damit nicht falsch.' Diese Haltung verbindet, statt zusätzlich Druck aufzubauen.

Schulabsentismus als Warnsignal

Wenn ein Kind nicht mehr in die Schule gehen kann, ist das nicht bloss Unlust. Im Gespräch wird deutlich: Schulverweigerung kann ein klares Signal für ein massiv überreiztes Nervensystem sein.

Das Kind aus der akuten Gefahrenzone herauszunehmen, kann wichtig sein. Entscheidend ist jedoch, was danach geschieht. Wenn zu Hause derselbe Druck, viel Bildschirm, ständige Erwartungen oder unterschwellige Angst weiterlaufen, kann sich das System kaum erholen.

Für die Rückkehr braucht es darum meist mehr als Motivation. Es braucht Entlastung, Sicherheit, Bewegung, Natur, Schlaf, Beziehung, die Erlaubnis zu weinen oder wütend zu sein und Erwachsene, die nicht beschleunigen.

Wichtig

Nicht jedes Kind zeigt Belastung laut. Manche werden hektisch oder aggressiv, andere still, angepasst oder vermeidend. Gerade die leisen Kinder werden im Alltag leicht übersehen.

Reflexionsfragen für Erwachsene

- Welche Erwartungen aus meiner eigenen Biografie trage ich unbewusst weiter?

- Wann sehe ich ein Kind vor allem durch die Brille von Leistung und Verhalten - und wann durch die Brille von Sicherheit und Nervensystem?
- Wo erhöhe ich vielleicht aus Sorge oder Hilflosigkeit den Druck, obwohl das Kind eigentlich Entlastung bräuchte?

4. Konkrete Umsetzungsideen für den Schulalltag

Vor Prüfungen oder anspruchsvollen Lernphasen

- 30-60 Sekunden schütteln, strecken oder abklopfen, bevor es losgeht.
- Eine gemeinsame Atemsequenz einführen: langsam ausatmen, Schultern senken, Fuesse spüren.
- Einen wiederkehrenden Satz etablieren, zum Beispiel: 'Du musst nicht perfekt sein. Du darfst Schritt fuer Schritt gehen.'
- Vor dem Start bewusst den Körper aktivieren: Hände reiben, Arme kurz anspannen und wieder loslassen, fest auf dem Boden stehen.

Für zwischendurch im Unterricht

- Mikro-Pausen einbauen: ein bis zwei Minuten Bewegung zwischen zwei Konzentrationsphasen.
- Aufgaben mit Bewegung koppeln: Karten holen, Stationen wechseln, Material tragen, an der Tafel arbeiten.
- Kurze Partneruebungen nutzen: abklatschen, gemeinsam aufrichten, mit Einverstaendnis Schulterkontakt oder synchron atmen.
- Regulationsinseln schaffen: ein ruhiger Platz, eine Trinkpause, ein kurzer Gang, ein klarer Ablauf bei Überforderung.

Wenn ein Kind akut Angst spürt

- zuerst selbst kurz ausatmen und die eigene Stimme beruhigen
- wenig Worte, klare Praesenz, keine Vorwürfe und keine Flut an Fragen
- das Kind in den Körper begleiten: Fuesse spüren, etwas festhalten, drücken, gehen, atmen
- wenn passend, eine vertraute Bezugsperson oder ein sicheres Kind dazuholen
- nach der Situation nicht nur auf das Verhalten schauen, sondern auf den Ausloeser und das, was das Kind gebraucht hätte

Persönliche Selbstregulation als Lehrperson

- Nutze kurze Übergänge zwischen Lektionen für Mikro-Regulation: drei ruhige Atemzüge, Fäuste anspannen und loslassen, Fuesse bewusst am Boden spüren.
- Beobachte deine eigenen Stressmuster: Was versetzt dich in den Kampfmodus - Zeitdruck, Lautstärke, Unordnung, ein bestimmter Konflikt?
- Erlaube dir Akzeptanz statt Selbstkampf: 'Heute ist es anstrengend. Ich muss dieses Gefühl nicht sofort wegmachen.'

Ein hilfreiches Klassenbild

Das Yin-Yang-Symbol kann im Klassenzimmer sichtbar machen: Angenehme und unangenehme Gefühle gehören beide zum Leben. Nicht nur Freude, sondern auch Angst, Wut, Traurigkeit oder Überforderung dürfen da sein. Diese Normalisierung nimmt Druck heraus.

5. Checkliste und Merksätze

Checkliste für Lehrpersonen

	Aussage
<input type="checkbox"/>	Ich denke bei Angst oder Unruhe auch an das Nervensystem.
<input type="checkbox"/>	Ich plane kurze Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ein.
<input type="checkbox"/>	Ich habe zwei bis drei kleine Regulationsrituale für die ganze Klasse.
<input type="checkbox"/>	Ich beobachte sowohl laute als auch stille Stressreaktionen.
<input type="checkbox"/>	Ich nehme Prüfungsangst ernst und schaue auf Sicherheit statt nur auf Leistung.
<input type="checkbox"/>	Ich habe einen ruhigen Ablauf für akute Belastungssituationen.
<input type="checkbox"/>	Ich reflektiere meine Erwartungen und meinen Druck regelmässig.
<input type="checkbox"/>	Ich suche frühzeitig das Gespräch mit Eltern oder Fachpersonen.

Kurze Checkliste für Eltern

- Sehe ich mein Kind auch in Stressmomenten - oder nur, wenn Leistung nicht stimmt?
- Wie viel Druck, Hektik oder Perfektion lebt gerade in unserem Familienalltag mit?
- Hat mein Kind genug Bewegung, Schlaf, Natur, Spiel und echte Erholung?
- Welche Medien, Themen oder Erwartungen könnten zusätzlich belasten?
- Braucht mein Kind gerade mehr Schutz, Entlastung oder professionelle Begleitung?

Ein hilfreicher Merksatz für den Alltag

Nicht zuerst fragen: Wie bekomme ich das weg? Sondern zuerst: Was versucht dieses Kind mir gerade zu zeigen - und was braucht sein Nervensystem jetzt, um sich wieder sicherer zu fühlen?

Grundhaltung des Handouts: weniger Druck, mehr Verstehen, mehr Sicherheit, mehr kleine regulative Inseln im Alltag.