

**Referent:** Carsten Neumann

## **Die wichtigste Kernbotschaft**

Wenn das Gehirn eines Kindes im Überlebensmodus tobt wie ein orkanartiger Sturm, kann man es nicht mit Logik beruhigen. Wir als Begleitpersonen müssen zu einem unerschütterlichen Leuchtturm werden, der durch Bindung Sicherheit und Orientierung bietet. Wichtig zu verstehen: Im Überlebensmodus steuert die Biologie, nicht der Wille – das Kind handelt in diesem Moment nicht absichtlich gegen uns, sondern befindet sich in neurologischer Not!

## **1. Was passiert im Gehirn? (Alarmzentrale & Notfallprogramm)**

### **Der "Amygdala-Hijack":**

Die Amygdala (unsere Alarmzentrale) scannt die Umwelt permanent und erkennt Gefahren in nur 0,02 Sekunden. Weil hier Schnelligkeit vor Logik geht, wird das bewusste Denken (der präfrontale Cortex) dabei komplett ausgeschaltet.

### **Der Filter bei FASD:**

Bei Menschen mit FASD ist dieser Gefahrenscanner extrem hypersensibel. Viele Reize, die uns als völlig normal erscheinen, lösen bei ihnen schon akute Gefahr aus.

### **Das Notfallprogramm des Körpers:**

Es werden Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Herzschlag und Atmung steigen, die Muskeln spannen sich an (Flucht und Kampf werden vorbereitet). Bei andauerndem Stress läuft das System buchstäblich heiß und gerät in eine Dauerproduktion von Cortisol - ein Teufelskreis.

## **2. Die Reaktionen: Gefangen im "Tunnel"**

Von außen sehen wir in solchen Momenten meist eine der folgenden Überlebensstrategien:

### **Kampf:**

Zum Beispiel durch Aggression, Schreien oder Um-sich-treten (das Ziel ist es, die Bedrohung zu beseitigen).

### **Flucht:**

Weglaufen, das Verstecken in anderen Räumen oder ein inneres "Wegbeamern" (z.B. durch das Handy oder eine Mütze über dem Kopf).

### **Erstarren & Überanpassung:**

Wenn weder Kampf noch Flucht möglich erscheinen.

### 3. Strategien zur Deeskalation: "Connect before Correct"

#### Das Gegenmittel:

Das Bindungshormon Oxytocin ist der biologische Gegenspieler zur Angst. Es dämpft die Amygdala, senkt Puls sowie Blutdruck und hilft dem bewussten Denken, wieder Einfluss zu gewinnen.

#### Die Praxis (am besten, bevor das Kind tief im roten Bereich ist):

##### Andocken:

Sich zum Kind setzen, ehrliches Interesse zeigen und kurz mitspielen, um über die Bindung einen Wechsel einzuleiten.

##### Kontextwechsel:

Das Kind über ein positives Angebot (z.B. ein Stück Kuchen) aus der Situation locken.

##### Paradoxe Intervention:

Völlig unerwartet reagieren, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

### 4. Co-Regulation: Unser Verhalten als "Anker in der Not"

Wenn das Kind tief im roten Bereich ist, braucht es dringend Orientierung durch einen sicheren Hafen:

#### Präsent sein:

Einfach nur da sein und selbst "im grünen Bereich" (reguliert) bleiben.

#### Eigene Warnsignale:

Wenn wir als Erwachsene selbst im roten Bereich sind, sollten wir uns kurz zurückziehen – dies aber *immer* mit Ansage!

#### Sicherheit vermitteln:

Nicht weggehen oder den Kontakt abbrechen. Wenn das Kind jedoch Distanz sucht (z.B. Flucht ins Zimmer), nicht in den privaten Bereich eindringen.

#### Die richtige Kommunikation:

Ruhig atmen und ruhig reden. Anstatt "Ich bleibe!" lieber sagen: "Ich bin da!" Dem Kind seine Gefühle spiegeln und signalisieren: "Es ist OK, dass du so fühlst!"