



Erfahre hier mehr
zum Thema:

Was möchtest
du teilen?

Was geht
in dir vor?

Reflexionsfrage:

AUS
KINDER
SICHT –
Impulse
zur Selbstreflexion

Abschiede
und Übergänge



Abschiede und Übergänge

Setz dich bequem hin. Schließe, wenn du möchtest, deine Augen.
Spür den Boden unter dir. Fühle: Wie liegen deine Beine auf?
Wo sind deine Hände, liegen sie ruhig auf deinem Schoß?
Atme in deinem Tempo ein und aus. Lass deinen Atem tief in deinen
Bauch fließen. Spür, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.
Stell dir nun vor, du bist ein Kind in deiner Betreuung.

Es ist früh am Morgen. Du wirst von Papa geweckt. Du bist noch müde, denn der Abend davor war anders als sonst. Mama und Papa mussten weg und Opa hat auf dich aufgepasst. Das war schön, aber es war nicht wie immer. Es fehlte das vertraute Kuscheln vor dem Einschlafen, das warme Gefühl der Nähe von Mama und Papa, das dir Sicherheit gibt. Mit Opa kuscheln ist schön, aber anders, und er liest die Bücher auch nicht so vor wie Mama und Papa.

Am Morgen ging auch alles durcheinander. Mama war schon bei der Arbeit, als du wach wurdest. Papa wirkte ein wenig gehetzt, weil ihr schnell losmusstet, damit ihr die Straßenbahn noch erwischt. Ihr habt es geschafft, aber zum Bäcker konntet ihr nicht mehr gehen. Und jetzt stehst du mit Papa an der Garderobe. Du möchtest ihn nicht loslassen. Du spürst seine Jacke an deinen Händen. Du drückst dich an ihn. Es ist laut um euch herum, die anderen Kinder sind schon da. Papa sagt sanft: „Ich gehe jetzt.“ Du weißt, dass du hier gut aufgehoben bist, und trotzdem zieht es in deinem Bauch. Papa beugt sich herunter, umarmt dich fest. Er sagt, dass

er dich heute Nachmittag wieder abholt. Du hörst die Worte, doch dein Körper hält fest. Eine Träne rollt über deine Wange. Papa löst sich langsam, drückt dir noch einen Kuss auf den Kopf. Lian kommt, geht in die Hocke, nennt deinen Namen, bietet dir eine Hand an, deinen Lieblingsplatz oder ein vertrautes

Spiel. Du merkst, dass Papa sich abwendet. Ein letzter Blick. Dann geht er durch die Tür. Für einen Moment fühlt es sich in dir ganz leer an. Lian bleibt bei dir, spricht ruhig, wartet ab, drängt dich zu nichts. Dein Atem wird langsam ruhiger. Du spürst, wie die Unruhe nachlässt. Vielleicht nimmst du die Hand von Lian an. Vielleicht bleibst du noch ein wenig stehen. Du hast Zeit. Nach und nach wird die Umgebung wieder vertrauter. Geräusche sortieren sich. Gerüche, Stimmen, Bewegungen – alles kehrt an seinen Platz zurück. Dein Körper entspannt sich. Ein erster Schritt. Dann noch einer. Du findest deinen Weg hinein in den Tag.

Atme in deinem Tempo noch einmal tief ein und aus. Verabschiede dich nun innerlich von der Szene. Wenn du möchtest, rolle die Schultern, bewege Hände und Beine leicht. Öffne sanft die Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt.