



Erfahre hier mehr
zum Thema:

**Was möchtest
du teilen?**

**Was geht
in dir vor?**

Reflexionsfrage:

**AUS
KINDER
SICHT –**
Impulse
zur Selbstreflexion



Bekleidung



Bekleidung

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 Zeit, nach draußen zu gehen. Um dich herum herrscht geschäftiges Treiben: Kinderstimmen, Bewegungen, Jackenrascheln. Schuhe fliegen, in Körben und Fächern wird gesucht und gekramt. Du sitzt auf einer Bank. Vor dir stehen deine Schuhe. Du kannst sie schon selbst anziehen. Du greifst nach dem ersten Schuh. Es ist der mit den roten Schnürsenkeln, du hast vergessen, für welchen Fuß er gedacht war. Du steckst einfach einen deiner Füße hinein. Es fühlt sich ein bisschen seltsam an, aber du findest es spannend. Du probierst aus, bewegst die Zehen, drückst den Fuß tiefer

hinein. Du magst dieses Gefühl, Neues auszuprobieren, herauszufinden, was dein Körper kann. Dann hörst du eine Stimme: „Das ist der falsche Schuh. So geht das nicht.“ Hände greifen ein, ziehen den Schuh vom Fuß, drehen den Schuh und ziehen ihn über deinen anderen Fuß. Deine Bewegung wird unterbrochen. Dein Körper ist still, aber innen spürst du einen Widerstand, ein leichtes Grummeln in deinem Bauch. Du wolltest es selbst tun. Dein zweiter Schuh steht noch neben dir und du probierst weiter. Du steckst die Hand in den Schuh, du musst kichern, das fühlt sich lustig an. Doch wieder hörst du: „Nein, die Schuhe gehören an die Füße.“ Die Hände der Erwachsenen sortieren, zuppeln hier und da Kleidung zurecht, korrigieren. Du merkst, wie deine Freude am Ausprobieren kleiner wird. Du hast gar keine Lust mehr auf Schuhe, lieber möchtest du nur mit Socken rausgehen. Draußen liegt Schnee und du kennst den Schnee vom letzten Winter: kalt, weich, kribbelnd, nass. Du willst fühlen, wie er sich dieses Mal anfühlt. Aber Lian sagt: „Nein, das ist zu kalt. Das machen wir heute nicht.“ Dein Experiment endet, bevor es beginnen kann. Na gut,

denkst du, dann aber wenigstens das tolle Eisprinzessinnenkleid aus der Verkleidungsecke, das würde heute prima passen. Du magst dieses Kleid besonders. Du magst, wie es sich bewegt und raschelt, wenn du rennst. Es fühlt sich nach dir an. „Nein, nein, das ist nur für Mädchen.“ Die Entscheidung wird dir abgenommen. Das Kleid bleibt auf dem Haken. Etwas in dir sinkt nach unten. Du spürst, wie oft Erwachsene bestimmen, was du anziehst, wie du es anziehst und was richtig oder falsch ist. Deine eigenen Ideen haben wenig Platz. Das Gefühl, selbst etwas

herauszufinden, selbst etwas zu schaffen, wird klein gedrückt. Gleichzeitig weißt du: In dir steckt der Wunsch, zu lernen, zu spüren, auszuprobieren – auf deine Weise. Als ihr wieder von draußen reinkommt, setzt sich Lian beim Ausziehen neben dich. Sie beobachtet dich kurz, ohne einzugreifen. Ihre Stimme ist ruhig: „Es tut mir leid, dass ich dich vorhin einfach angezogen habe. Du wolltest es selber machen. Willst du dich allein ausziehen? Ich bin da, wenn du mich brauchst.“ Du hast Zeit. Du darfst testen. Du darfst entscheiden, ob du Hilfe möchtest. Das Gefühl in deinem Körper verändert sich. Etwas Raum öffnet sich wieder. Dein Herz macht einen Hüpfer und dein Atem wird leicht. Du spürst, dass dein Ausprobieren zählt.

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.