



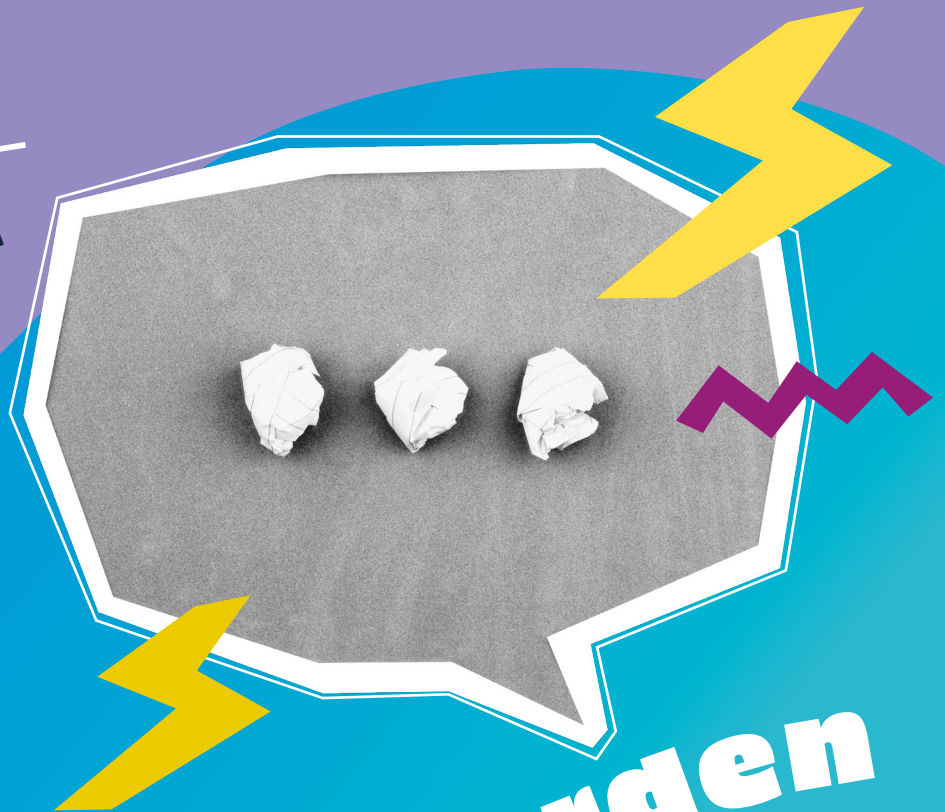
Erfahre hier mehr
zum Thema:

**Was möchtest
du teilen?**

**Was geht
in dir vor?**

Reflexionsfrage:

**AUS
KINDER
SICHT –**
Impulse
zur Selbstreflexion



Beschwerden

Beschwerden

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.



Du spielst im Sand. Vor dir siehst du einen Bagger. Deinen Lieblingsbagger. Er kann so tief graben, und der Sand plumpst so schön aus der Schaufel. Du willst ihn haben. Jetzt sofort. Aber Nuri hat ihn schon. Du gehst hin und streckst deine Hand aus. „Ich auch“, sagst du. Nuri schaut dich an und hält den Bagger fest. Du merkst ein Ziehen in deiner Brust. Du

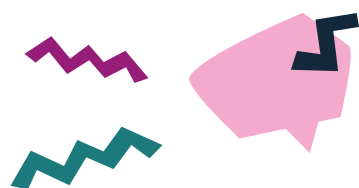
den Sand. In deinem Bauch wird es noch enger. Du willst sagen, dass du den Bagger wolltest. Aber die Wörter kommen nicht. Du bist still. In dir wirbelt alles durcheinander. Angst, Wut und Traurigkeit. Eigentlich willst

ziehst auch. Der Bagger bewegt sich kein Stück. In dir wird es heiß. Du musst Luft holen und stampfst mit dem Fuß auf. „Meiner!“, rufst du laut. Nuri lässt nicht los. Dein Hals wird eng, und du bist wütend. Du schubst Nuri. Nicht doll. Aber genug, dass Nuri fällt. Schnell greifst du den Bagger.

Jetzt weint Nuri. Du schaut auf Nuri. Du weißt nicht genau, warum Nuri weint. Wegen dem Hinfallen? Oder weil Nuri jetzt auch wütend ist? Dein Bauch wird grummelig und schwer und deine Knie sind wie aus Pudding. Deine Hände fühlen sich feucht an. Du weißt nicht, was du tun sollst. Dann kommt Lian. Die Stimme klingt laut. Du verstehst nicht alles, nur: Lian ist ärgerlich. Du schaut auf

du sagen: „Ich wollte auch mal.“ „Ich konnte nicht so lange warten.“ „Ich war so wütend.“ Manchmal sagst du das mit Worten. Manchmal nur mit deinem Gesicht. Und manchmal mit deinem Körper.

Lian guckt dich lange an. Lian geht in die Hocke und sagt: „Oh, du hast Nuri geschubst, weil du auch mit dem Bagger spielen wolltest. Aber Schubsen tut weh und das ist nicht nett. Wenn du ein Spielzeug haben möchtest, kannst du auch fragen. Manchmal musst du dann warten und mit etwas anderem spielen. Das ist schwierig. Aber es ist auch wichtig, nicht zu schubsen. Lass uns mal mit Nuri sprechen, vielleicht könnt ihr abwechselnd mit dem Bagger spielen?“



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.