



Erfahre hier mehr
zum Thema:

Was möchtest
du teilen?

Was geht
in dir vor?

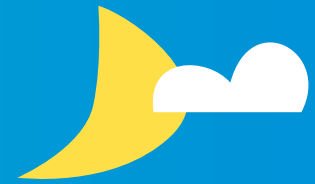
Reflexionsfrage:

AUS
KINDER
SICHT –
Impulse
zur Selbstreflexion

Schlafen
und Ruhen



Schlafen und Ruhen



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.



Alles ist wie immer, gerade hast du gegessen und da hörst du auch schon die vertrauten Worte „Jetzt ist Zeit für Mittagspause“. Du läufst mit den anderen Kindern in Richtung Schlafraum. Alle sagen, dass jetzt Mittagsruhe ist. Manche Kinder freuen sich darauf, manche sind schon ganz müde. Aber du spürst, dass du heute gar nicht zur Ruhe kommen wirst. Dein Kopf ist noch so voll. Dein Körper ist noch so wach. Du willst dich nicht hinlegen. Du möchtest lieber etwas anderes machen.

und auch dein Körper werden ein kleines Stück leichter. Lian hilft dir, deinen Schnuller zu finden – ohne Kommentar, ohne Stirnrunzeln. Einfach so, als wäre es selbstverständlich, dass du ihn gerade brauchst. Und dann taucht auch noch dein Kuscheltier wieder auf. Du hältst es fest, wie einen Freund. Ihr setzt euch in die Kuschelecke. Lian schlägt das Buch auf und liest flüsternd das Buch vor. Lians Stimme ist ruhig. So ruhig, dass deine Atmung langsam wird. In dir wird es ganz ruhig. Du fühlst

Plötzlich fühlt es sich eng und unangenehm in dir an. Du merkst, wie dein Herz schneller schlägt. Deine Hände werden feucht... Dein Schnuller... Wo ist er? Du brauchst ihn so sehr, denn er macht die Aufregung ein bisschen kleiner. Gleichzeitig hörst du die Stimmen der Erwachsenen in deinem Kopf: „Für einen Schnuller bist du doch eigentlich schon zu alt.“ Du bist traurig und verwirrt und auch ein bisschen wütend, obwohl du gar nicht genau weißt, warum. Und dein Kuscheltier... Du findest es nicht. Alles in dir wird laut, aber dein Mund bleibt leise. Du fühlst dich allein. Die anderen Kinder legen sich hin, manche sind schon ganz still. Du weißt nicht wohin mit dir. Du fühlst dich noch mehr allein und irgendwie verlassen. Doch dann: ein Lichtblick. Du siehst, wie Lian zu dir kommt. Lian schaut dich an. Nicht streng, nicht ungeduldig. Lians Augen sind weich, und du spürst, dass Lian merkt, wie wirr und schwer es gerade in dir ist. Lian fragt dich nicht, warum du noch nicht auf deiner Matratze liegst. Lian sagt einfach: „Du musst nicht schlafen, wenn du nicht möchtest. Möchtest du vielleicht mit mir ein Buch anschauen?“ Du nickst sofort. Dein Kopf

das Kissen unter deinem Kopf, dein Bauch und deine Beine werden schwer. Alles fühlt sich so sicher an. Ohne dass du es merkst, schläfst du ein. Irgendwann hörst du wieder eine leise, freundliche Stimme. Das Licht ist heller als vorhin, die Tür ist offen, und du spürst eine Hand, die dich nicht rüttelt, sondern nur einen Moment berührt, so dass du weißt: Alles ist gut. Du darfst in deinem Tempo wach werden. Du öffnest deine Augen und fühlst dich leicht und klar. Dein Körper ist warm, dein Kuscheltier ist da, dein Schnuller auch. Du bist nicht erschrocken, nicht verwirrt, sondern... angekommen. Sanft und ohne Druck. Und so kommst du zurück in den Alltag: entspannt, gesehen, gehalten.

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.

