



Erfahre hier mehr
zum Thema:

**Was möchtest
du teilen?**

**Was geht
in dir vor?**

Reflexionsfrage:

**AUS
KINDER
SICHT –**
Impulse
zur Selbstreflexion

Spiele



Spiele

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. Du bist ganz vertieft, ganz in deiner eigenen Welt. Vor dir liegen Bausteine, Figuren, Tücher. Dein Kopf beginnt eine Idee zu formen: eine Burg, ein Schiff, ein Geheimversteck. Du spürst die Spannung, die Vorfreude auf das, was du gleich baust. Du legst los. Doch dann hörst du eine Stimme über dir: „Räum das lieber anders hin. Das fällt sonst um.“ Hände greifen von oben ein. Ein Baustein wird geradegerückt, etwas wird verschoben. Deine Idee wird unterbrochen. Du brauchst einen Moment, um wieder hineinzufinden –

aber da kommt schon die Stimme zurück: „Gleich ist Morgenkreis, fang nichts Großes mehr an.“ Du willst weiterspielen, doch alles um dich herum bewegt sich zur nächsten Station. Dein Körper folgt, weil er muss. Du bewegst Dich wie ferngesteuert. Deine Gedanken bleiben bei der Burg, die du nicht zu Ende gebaut hast.

Als wieder Spielzeit ist, findest du ein neues Spiel. Du experimentierst mit Materialien, die eigentlich nicht zusammengehören. Für dich passen sie aber. Du entdeckst Muster und hast Freude an dem, was entsteht. Du lachst. Wieder mischt sich eine Stimme ein: „So macht man das nicht. Schau, ich zeige dir, wie es richtig geht.“ Das Spiel rutscht dir aus den Händen. Die Sicherheit, dass deine Ideen wertvoll sind, wird kleiner. Ein Funke von Verunsicherung breitet sich aus. Du spielst mit einem anderen Kind. Es kommt zu einem kleinen Streit. Jemand nimmt dir etwas weg. Du spürst Frust, ärgerst Dich. Du merkst, wie die Wut in dir hochsteigt. Du brauchst Unterstützung – du hättest jetzt gern jemanden, der sieht, wie es dir geht. Das Gefühl staut sich in deinem Körper auf, ohne Begleitung, ohne Halt.

Nun möchte Lian auch noch ein Angebot starten. Es ist fürsorglich gemeint. Aber es bedeutet, dein Spiel abubrechen. Deine Idee muss warten. Das Angebot ist erst einmal wichtiger. Du folgst, weil du sollst. Doch innerlich spürst du: Das war gerade dein Moment. Das Angebot macht Spaß, aber Lian will kaum

wissen, wie du es machen würdest. Dein Spiel und deine Idee haben wenig Raum, sie passen hier nicht rein. Das macht dich traurig. Du hast keine Lust mehr bei dem Angebot mitzumachen. Da wendet sich Lian dir plötzlich zu. Sie sagt nichts. Sie beobachtet nur. Ihre Haltung ist ruhig, offen. Sie fragt nicht, bewertet nicht. Sie wartet, bis du sie anschaust. „Ich bin hier, wenn du etwas brauchst. Mach es einfach, wie du magst“ Mehr nicht. Nach und nach entspannt sich etwas in dir. Du spürst, wie das Vertrauen zurückkommt. Du spielst wieder weiter, tiefer, freier. Du entscheidest, wie es weitergeht. Deine Hände bewegen sich sicher. Deine Gedanken fließen. Der Spielfluss entsteht wieder – ganz aus dir heraus.

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.

