



Natürlich verbunden Adventskalender

mit Kathrin

BONUS-PDF – Tag 1:

Tiefe Verbindung durch bewusste Körperwahrnehmung

(Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren)

Warum dieses Thema so wichtig ist

Viele Kinder und auch viele Eltern starten den Tag schon hektisch..

Noch bevor der Körper richtig angekommen ist, sind da Erwartungen, Geräusche, Zeitdruck und Aufgaben.

Für Kinder ist das oft zu viel, zu schnell und für uns Erwachsene auch.

Bewusste Körperwahrnehmung ist der Schlüssel

Sie beruhigt das Nervensystem, fördert emotionale Stabilität, stärkt Bindung und mindert Stress – ganz ohne zusätzliche Zeit oder Aufwand.

Dieses Türchen ist inspiriert von Feldenkrais, von Achtsamkeit und dem Wissen:

Regulation beginnt im Körper.



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn du beide Hände auf dein Herz legst, sagst du deinem Körper:

„Es darf ruhig werden.“ “ Du darfst bei dir ankommen.“

Das ist keine Entspannungsübung im klassischen Sinn, sondern eine Selbstregulation:

- dein Atem wird tiefer

- dein Herzschlag wird ruhiger
- dein Vagusnerv reagiert
- dein Körper erinnert sich an Sicherheit
- dein Kind spürt deine innere Ruhe – ohne Worte

Für Kinder ist dieser Moment wie ein „Reset-Knopf“:
Deine Ruhe ist ihre Orientierung.



Übung – Zurück in deine Verbindung

Diese Mini-Sequenz kannst du morgens, abends oder zwischendurch machen.

1. **Setz dich oder steh bequem.**
2. **Lege beide Hände auf dein Herz**
3. **Atme dreimal ein und aus – langsam, natürlich.**
4. **Nimm wahr:**
 - Wie warm deine Hände sind
 - Wie sich der Atem sich verändert oder wo du den Atem spürst
 - Wie du getragen wirst
5. **Bleib einen Moment still.**

Für Kinder:

Legt die Hände gegenseitig auf das Herz – das verstärkt Verbindung und Sicherheit.
Für kleinere Kinder reicht 1 Atemzug, für größere 3–5.



Variationen für unterschiedliche Altersgruppen

Für 3–6 Jahre:

Mach daraus ein kleines Ritual:

„Wir machen das Herz warm.“

Kinder lieben Bilder. Lass sie ihre Hände selbst positionieren, so weit es geht oder lass dich überraschen auf was dein Kind dich einläd.

Für 6–10 Jahre:

Lade sie ein, selbst zu spüren, ob sich der Körper danach anders anfühlt.

Kinder in diesem Alter entdecken gern ihre eigene Körperwahrnehmung.



Beispiel aus dem Alltag

Du merkst, dein Kind ist morgens schon „auf 180“, will sich nicht anziehen oder weint scheinbar ohne Grund.

Statt in den Stress einzusteigen:

- geh in die Haltung
- atme
- werde der ruhigste Mensch im Raum

Oft reguliert sich dein Kind über deine Präsenz – nicht über deine Worte.



Vertiefende Reflexionsfragen

- Wie fühlt sich mein Atem an, wenn ich wirklich bei mir bin?
- Wann im Alltag vergesse ich meinen Körper?
- Wie verändert sich die Stimmung meines Kindes, wenn ich ruhiger werde?