



BONUS-PDF – Tag 4:

Lachen, Nähe & Stressabbau (nach Aletha Solter)

Warum dieses Thema wichtig ist

Kinder fühlen sich im Alltag oft klein und ohnmächtig.

Viele Situationen werden für sie entschieden – von Erwachsenen, Zeitplänen, Regeln.

Machtumkehrspiele geben ihnen:

- **innerliche Stärke**
- **Selbstwirksamkeit**
- **Leichtigkeit**
- **Stressabbau**
- **Nähe**



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn dein Kind gewinnt und du „verlierst“, passiert Folgendes:

- **dein Kind lacht → Stress löst sich**
- **es spürt Selbstwirksamkeit**
- **Anspannung sinkt**
- **Bindung vertieft sich**
- **Konflikte werden leichter**

Das funktioniert besonders gut nach:

- **Wutanfällen**
- **Trennungssituationen**
- **Kindergarten- oder Schultagen, wo das Kind machtlos war in Situationen**
- **Frustration**
- **Machtkämpfen**



Übung – „Der Tollpatsch und der Starke“

1. **Du bist der tollpatschige, übertriebene, liebenswerte „Riese“, der alles falsch macht.**
2. **Dein Kind gewinnt IMMER.**
3. **Du stolperst, fällst um, bist zu langsam, zu schwach – mit Humor.**
4. **Lachen ist der Schlüssel.**
5. **Nach 2–5 Minuten reicht es meist.**

Für 3–6 Jahre:

Übertreibe stark. besonders kleinere Kinder lieben das..

Für 6–10 Jahre:

Mach es differenzierter – Humor ja, aber nicht so, dass dein Kind merkt - du verlierst absichtlich.



Alltagssituation

Wenn du heute schon oft nein zu deinem Kind gesagt hast, oder es erzählt dass es im Kindergarten/Kita/Schule Dinge erledigen musste die es eigentlich nicht machen wollte. Statt weiter zu reden → Machtumkehrspiel anbieten.

z. B. nach „Du bist blöd!“

→ „Oh nein, du hast alle meine Superkräfte geklaut!“

Lachen löst weit mehr als Worte.



Reflexionsfragen

- Fällt es mir schwer, den schwächeren zu spielen?
- Wann hat mein Kind zuletzt herzlich gelacht?
- Wie ist dein Kind nach dem Spiel?