



Natürlich verbunden Adventskalender

mit Kathrin

BONUS-PDF – Tag 5:

Bewegung löst Anspannung

Warum Schütteln so wichtig ist

Kinder regulieren über den Körper

Und eine der einfachsten, natürlichsten Bewegungen zur Regulation ist: Schütteln.

Wenn ein Kind innerlich angespannt, überreizt oder frustriert ist, zeigt sich das oft in:

- unruhig sein
- Blödsinn machen
- Wutausbrüchen
- Rückzug
- Widerstand oder „Nein“

Schütteln ist eine natürliche Entlastungsbewegung, die:

- das Nervensystem ordnet
- Stressenergie aus dem Körper leitet
- Emotionen wieder ins Fließen bringt



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn dein Kind Arme, Hände, Kopf oder den ganzen Körper schüttelt:

- Stressenergie sinkt
- die Atmung vertieft sich

- die Muskelspannung nimmt ab
- Emotionen lösen sich
- Stimmung stabilisiert sich



Übung – „Das Nein aus dem Körper schütteln“

Eine regulierende Bewegungseinheit für Eltern & Kinder:

1. Stellt euch gegenüber.
2. Sagt gemeinsam – laut oder leise –: „Nein!“
3. Jetzt schüttelt ihr das Nein aus euren Körpern:
 - Hände
 - Arme
 - Schultern
 - Kopf
 - Bauch
 - Beine
 - den ganzen Körper
4. Zum Schluss: einmal tief ausatmen.
5. Kurz spüren: *Wie fühlt es sich jetzt an?*

Für 3–6 Jahre:

Mach ein Spiel draus:

„Wie schüttelt ein hungriges Monster sein Nein ab?

Wie schüttelt eine winzige Maus ihr Nein ab?“

Falls dein Kind nicht auf das Nein einsteigt - wie schüttelt ein nasser Hund sich? Und was passiert dann - alles wird nass. So könnte auch gleich wieder ein neues Machtumkehrspiel entstehen, wer schafft es den anderen beim Schütteln mehr nass zu spritzen.

Für 6–10 Jahre:

Lade sie ein, achtsam zu spüren:

„Wo sitzt dein Nein im Körper? Und wie fühlt sich dein Körper nach dem Schütteln an?“



Alltagssituation

Wenn dein Kind scheinbar „aus dem Nichts“ explodiert oder dichtmacht:

9 von 10 Malen hilft Schütteln mehr als Reden.

Oft reichen 30–60 Sekunden, um Emotionen körperlich abzubauen.



Reflexion

- Erlaube ich mir selbst meinen Körper zu schütteln und wie fühlt es sich mein Körper danach an?
- Welche Schüttelarten fallen meinem Kind leicht – Hände, Arme, Beine, ganzer Körper?
- Wie verändert das gemeinsame Schütteln unsere Stimmung?