



Natürlich verbunden Adventskalender

mit Kathrin

BONUS-PDF – Tag 8:

Nähe durch Berührung

Warum Berührung so heilt

Der Körper ist der erste Ort von Sicherheit.

Wenn Kinder sich unruhig, traurig oder überfordert fühlen, suchen sie Nähe nicht als Bedürfnis nach „mehr Aufmerksamkeit“, sondern nach:

- Regulation
- Zugehörigkeit
- Kohärenz
- Bindung

Achtsame Berührung wirkt wie ein Reset.

Sanfte Berührung sagt:

„Ich bin hier. Du bist sicher.“



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn du beim Vorlesen eine Hand auf den Rücken deines Kindes legst:

- synchronisiert sich der Atem
- dein Kind spürt deinen Rhythmus
- Muskelspannung sinkt
- emotionale Sicherheit entsteht
- Bindung wird vertieft
- der Körper beruhigt sich schneller

Für viele Kinder ist dieser Moment heilender als jede Erklärung.



Übung – „Der Atem unter meiner Hand“

1. **Setz dich neben dein Kind, wenn es liest, spielt oder im Bett liegt.**
2. **Leg deine Hand sanft auf den Rücken.**
3. **Spüre den Atem – nicht verändern.**
4. **1–2 Minuten reichen.**

Für 3–6 Jahre:

Lass sie kleine Tiere „in ihrem Bauch atmen“:

„Atmet ein Kätzchen? Ein Bär?“

Für 6–10 Jahre:

Lade sie ein, zu spüren:

„Wo im Körper fühlst du meine Hand?“



Alltagssituation

Nach einem „vollen Tag“ brauchen Kinder keine Worte.

Sie brauchen eine **ruhende, atmende Hand**.

Besonders wirksam:

- **abends im Bett**
- **nach Konflikten**
- **nach Kindergarten/Kita/Schule**
- **bei Unruhe**
- **bei Überreizung**



Reflexionsfragen

- **Wie leicht fällt es mir, nur zu berühren – ohne zu reden?**
- **Welche Art von Nähe tut meinem Kind gut?**
- **Welche Art von Nähe fällt mir selbst schwer?**

