



Auf den Füßen bleiben



Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können.

Egal ob groß oder klein, Menschen wollen sich auskennen. Dazu erschaffen sie – bildlich gesprochen – eine **innere Landkarte** bestehend aus drei Teilen: Ein Bild von **sich selbst**, ein Bild von **der Welt** und ein Bild von ihrem **Platz in dieser Welt**, also der eigenen Rolle mit Beziehungen und Abläufen. Diese drei Teile spielen zusammen und dieser Dreiklang dient der Orientierung, gibt Sicherheit für das eigene Handeln und bietet Erklärung und Vorhersagbarkeit für das, was vor sich geht.



Diese Landkarte kann aber auch durcheinandergeraten. Das passiert vor allem dann, wenn Beständiges und Gewohntes unterbrochen wird, Vertrautes sich verändert, tägliche Routinen oder Beziehungen auf einmal ganz anders werden müssen und Dinge, die ganz gewiss waren, plötzlich in Frage gestellt sind – vor allem dann, wenn diese Unterbrechungen längere Zeit andauern.

Die momentane Situation bringt genau diese Herausforderungen mit sich. Zahlreiche Veränderungen, Einschränkungen, Unvorhersehbarkeiten und Sorgen lösen eine Art **Schwebezustand** aus. Die innere Landkarte, die sonst anzeigt, wie die Welt funktioniert und was das für die eigene Person bedeutet, liegt wie im Nebel. Das lässt Sicherheit und Orientierung schwinden, kann an den Nerven zerren und viel Kraft kosten.

Ergänzend zu den „[Tipps für Heimquarantäne und eingeschränkten Ausgang](#)“, die ebenfalls auf Stabilisierung in einer Zeit der Ungewissheit abzielen, soll dieses Werkzeugblatt im ersten Teil Anregungen geben, wie sich Bezugspersonen selbst gut aufstellen können. Im zweiten Teil werden drei Bereiche beschrieben, die einen besonderen Einfluss auf die innere Landkarte von Kindern und Jugendlichen haben und Maßnahmen zur Stabilisierung vorgestellt. Alle dort beschriebenen Methoden sind für Kinder und Jugendliche geeignet, dürfen aber selbstverständlich auch von den Großen selbst ausprobiert und genutzt werden 😊.

Auf den Füßen bleiben... als Bezugsperson

Um Kindern Orientierung zu geben, ist der eigene sichere Stand wichtig. Denn um Sicherheit zu vermitteln, muss das Gefühl von Sicherheit auch bei den Großen vorhanden sein und gepflegt werden. Das ist gar nicht immer leicht in einer Zeit, in der auch für die Erwachsenen vieles neu ist und sie daher vielleicht ihre Verantwortung sehr deutlich spüren: Für sich selbst, für die Kleinen, für die Zukunft. Die folgenden Übungen können dabei helfen, kraftvoll und zentriert zu bleiben, gut zu sich selbst zu sein und damit eine gute Grundlage für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen zu schaffen.



bleiben Sie bei sich

Wenn Sie merken, dass schwierige Gefühle groß werden, üben Sie, sich selbst für 5 kleine Schritte „an die Hand zu nehmen“:

1. **Nehmen Sie wahr, was gerade ist.** Vielleicht erkennen Sie ein bestimmtes Gefühl, vielleicht ist es aber auch ein Gedanke oder ein Empfinden in Ihrem Körper, das Sie bemerken. Was zeigt sich bei Ihnen als erstes, wenn der Druck steigt?
2. **Akzeptieren Sie, dass es gerade so ist.** Drücken Sie nicht mit Gewalt weg, was Sie gerade empfinden, geben Sie dem Gefühl aber ebenso wenig einfach nach. Nehmen Sie für einen Moment einfach hin, dass es gerade so ist und schauen sie es an.
3. **Verbinden Sie sich** gedanklich mit allen Menschen, die Ähnliches erleben, sich auch schon so gefühlt haben oder sagen würden: „Das kenne ich! Ich weiß, wie das ist“. Spüren Sie das „Alle in einem Boot“-Gefühl, das durch diese Verbindung entsteht.
4. Sagen Sie zu sich selbst: **„Es wird wieder anders werden“.** Machen Sie sich bewusst, dass dieser Moment – wie auch die derzeitige Ausnahmesituation – vergehen wird.
5. **Atmen Sie** tief ein und vor allem wieder aus und lassen Sie gedanklich einen Moment lang einfach los. Erst jetzt überlegen Sie Ihren nächsten Schritt.

Atmen Sie sich stark

Verunsicherung und Angst haben großen Einfluss darauf, wie wir atmen. Dann halten wir die Luft nahezu an oder atmen flacher, schneller oder gepresster als normalerweise. Zusätzlich nehmen in der aktuellen Situation Fragen wie: „Wann und wie muss ich mich und andere schützen?“, „Welche Luft und Tröpfchen sind gefährlich und von wem oder was sollte ich mich fernhalten?“ bewusst oder unbewusst sehr viel mehr Raum ein als gewöhnlich. Somit wird durch die Corona-Krise zusätzlich zur allgemeinen Anspannung, die einen Einfluss auf unseren Atem hat, das Atmen selbst zu einem zentralen Thema, weil die Sorge vor Ansteckung und Krankheit gerade immer auch eine Sorge um Luft, die Atemwege oder die Lunge ist.

Nehmen Sie das Bewusstsein für Ihren Atem deshalb ganz ausdrücklich mit in Ihre täglichen Abläufe auf, zum Beispiel im Moment des Nachhausekommens – wenn Ihr Zuhause ein Ort ist, an dem Sie sich gerade sicher und geschützt fühlen. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus, hängen Sie Ihre Jacke auf, waschen Sie sich die Hände und nehmen Sie sich im Anschluss daran einen kleinen Moment Zeit. Spüren Sie, dass Sie zuhause sind, denken Sie ganz bewusst: **„Es ist gut: Atme!“** und atmen Sie tief ein und aus. Füllen Sie mit Genuss Ihre Lunge, weiten Sie Ihren ganzen Körper und spüren Sie, wie

es sich anfühlt, frei und ungezwungen durchzuatmen. Denken Sie ein weiteres Mal: „Es ist gut“ und lassen Sie den Satz in Ihrem Kopf, Herzen und Körper Kreise ziehen, wie ein Steinchen, das Sie ins Wasser fallen lassen.

Stärken Sie Ihre „Schutzhülle“

Viele Menschen haben zurzeit das Gefühl, von vielen anstrengenden oder kräftezehrenden Einflüssen umgeben zu sein. Eine effektive Art, etwas für die eigene Abgrenzung und Kraft zu tun, ist die folgende kleine Übung, für die Sie nicht mehr als 5 Minuten Zeit benötigen:

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin und spüren Sie die Verbindung zum Boden oder zur Sitzfläche, die Sie gerade trägt.
- **Geben Sie ganz bewusst die Aufgabe, Ihren Körper zu tragen, an den Boden ab** und entspannen Sie alle Muskeln, die diese Aufgabe normalerweise übernehmen. Lassen Sie die Schultern sinken, entspannen Sie Ihre Arme, den Bauch und das Becken, die Beine und das Gesicht. Schließen Sie, wenn Sie möchten, Ihre Augen.
- **Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich dabei vor, dass Sie mit dem Einatmen Kraft aus dem Boden ziehen** - durch die Füße, aber auch alle anderen Bereiche, die gerade Kontakt mit der Unterlage haben.
- **Atmen Sie aus und stellen Sie sich dabei vor, wie Sie mit Ihrem Ausatmen eine Schutzhülle rund um Ihren Körper entstehen lassen.** Vielleicht hilft Ihnen dabei die Vorstellung eines leichten und sehr widerstandsfähigen Ballons, den Sie um sich herum aufblasen.
- Fahren Sie fort, durch das Einatmen genüsslich Kraft aufzunehmen und durch das Ausatmen Ihre Schutzhülle aus Kraft aufleuchten zu lassen. Stellen Sie sich ganz lebendig vor, mit welcher Intensität Ihre Schutzhülle leuchtet, ob sie hell strahlt oder nur ganz zart leuchtet, welche Farbe Sie dem Licht geben möchten und ob es eher kühlt oder wärmt. **Bauen Sie Ihr Vorstellungsbild ganz nach Ihren Wünschen – so, dass es Ihnen guttut.**
- Wenn Sie möchten, können Sie beim Einatmen in einem letzten Schritt Kraft in verschiedene Bereiche Ihres Körpers lenken:
 - in Ihren Bauch- und Beckenraum
 - in Ihr Herzen und in Ihre Arme
 - in Ihren Hals und Nacken
 - in Ihren Kopf und Ihre StirnSpüren Sie, wie diese sich weiten und entspannen.
- Bleiben Sie noch einen kleinen Moment liegen und genießen Sie das Gefühl von Kraft und Schutz in Kopf, Herz und Körper.

Wenn Sie diese Übung ein paar Mal geübt haben, wirkt sie abgekürzt auch sehr effektiv als kleine SOS-Übung für Zwischendurch: In welcher Situation auch immer Sie bemerken, dass Sie Kraft oder Abstand brauchen, spüren Sie kurz Ihre Verbindung zum Boden, das geht im Sitzen und im Liegen. Entspannen Sie kurz Augen, Schultern (mit Armen und Händen) und Bauch-Beckenraum. Atmen Sie mit einem Atemzug Kraft ein und lassen Sie durch Ihr Ausatmen Ihre Schutzhülle aufleuchten.

Üben Sie gedanklich

Alle Menschen kennen Situationen, die sie im Nachhinein lieber anders bewältigt hätten und die den Gedanken „Das hätte ich lieber besser hingekriegt“ hinterlassen. In Zeiten voller Anspannung sind diese vielleicht sogar zahlreicher als normal und verursachen ein Gefühl von Unzufriedenheit

oder sogar Enttäuschtsein von sich selbst. Probieren Sie vielleicht einmal folgende Übung **Das beste Ich** aus, um liebevoll Frieden mit sich zu schließen und die Situation rückblickend zu nutzen und positiv zu verwandeln:

- Versetzen Sie sich gedanklich in eine Situation, in der etwas nicht gut geklappt hat oder von der Sie sich im Nachhinein wünschen, dass sie anders verlaufen wäre. Schauen Sie dabei möglichst **wohlwollend** auf sich und die Situation, so als ginge es um einen von ihnen sehr geliebten Menschen, dem Sie gar **nicht böse sein** können. Setzen Sie sich für diese Gedankenaufgabe das Ziel, die Situation in der Vorstellung zu einem besseren, friedlicheren, zielführenderen Ergebnis zu bringen. Stellen Sie sich statt des realen Verlaufs nun vor, wie Sie als Ihr "bestes Ich" gehandelt hätten.
 - Was sagen Sie in Ihrer Vorstellung, was auf keinen Fall?
 - Was tun und was lassen Sie?
 - Wie viel physischen und psychischen Abstand halten Sie zum Geschehen?
 - Wie viel Mitgefühl und Verständnis bringen Sie für sich und andere auf?
- Gehen Sie ruhig ein paar verschiedene Möglichkeiten durch und lassen Sie sich durch Gedanken wie: „Aber so bin ich nicht, das kann ich einfach nicht“ nicht begrenzen. **Erlauben Sie sich**, in Ihrer Vorstellung alle hilfreichen Fähigkeiten zur Verfügung zu haben.
- Reflektieren Sie, wie sich das Bild, das Sie erschaffen haben, anfühlt. Machen Sie sich bewusst, dass unsere Vorstellung Türen zu Fähigkeiten öffnen kann, **die wir bereits in uns tragen**. Die gedankliche Beschäftigung mit ihnen kann helfen, sie zu "wecken" und für die Zukunft zu trainieren.

Auf den Füßen bleiben... für Kinder und Jugendliche

Drei zentrale Bereiche haben einen starken Einfluss auf die innere Landkarte von großen und vor allem von kleinen Menschen. Die bewusste Pflege dieser Bereiche kann das Erleben von Beständigkeit, Sicherheit und Vertrautheit fördern und enorm zur persönlichen Stabilisierung beitragen, Nebel verschwinden lassen und eine klarere Sicht ermöglichen. Dann können auch Zeiten im "Schwebezustand" besser ausgehalten werden und führen nicht zu einer tiefgehenden Verunsicherung.



Die drei Bereiche sind das Gefühl von

- **Sicherheit und Selbstgefühl**,
- **für den Körper** und von
- **Liebe und Zugehörigkeit**.

Im Folgenden sind Aktivitäten zusammengestellt, die jeweils einen dieser Bereiche in den Fokus stellen und Möglichkeiten eröffnen, positiv auf sie einzuwirken.

Aktivität	Durchführung
Mandalas ausmalen	Mandalas unterstützen nicht nur die Konzentration und das Stillwerden, so dass der Kopf eine Pause machen kann, sie fördern gleichzeitig die Kreativität und damit das Gefühl, selbst etwas tun und etwas ganz nach den eigenen Wünschen gestalten zu können. So entstehen gleichzeitig Orientierung und Freiraum – im Tun und auch im Kopf. Der klare Rahmen und die klaren Regeln ermöglichen dabei ein angenehmes Gefühl des "Sich-Auskennens", gleichzeitig sind der eigenen Gestaltungsfreude keine Grenzen gesetzt. Passende Musik kann dem Kopf zusätzlich helfen, sich auf das Malen einzulassen. Mandala-Vorlagen gibt es in verschiedensten Formen zum Ausdrucken im Internet.
Was wäre, wenn?	<p>Viele Kinder vermissen zurzeit Menschen, Tätigkeiten oder Möglichkeiten ihres normalen Alltags. Die Fantasie kann helfen, den Schmerz des Verzichtes zu lindern. Malen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind die Zeit aus, in der vieles Schöne wieder möglich ist. Gestalten Sie die Geschichte so realistisch oder auch so fantastisch und übertrieben, dass sie den Ton trifft, den Ihr Kind gerade braucht, um sich darauf einzulassen. Für manche Kinder ist es schön, die Zukunftsvision erzählt zu bekommen, anderen macht es mehr Spaß, abwechselnd zu erzählen und ein gemeinsames Vorstellungsbild entstehen zu lassen oder auch zu malen. Oder legen Sie "Darauf freue ich mich"-Listen an, für einzelne Familienmitglieder und vielleicht auch für alle gemeinsam. „Was fehlt gerade besonders und kommt auf Platz 1?“, „Worauf freue ich mich am meisten?“, „Was wollen wir als Allererstes wieder tun?“.</p> <p>Eine zweite Variante, die Vorstellungskraft zu nutzen, um Wohlbefinden und ein Gefühl von Sicherheit zu erzeugen, ist das Erschaffen eines Fantasieortes, der alle Wünsche erfüllt und der genau so ist, wie das Kind ihn sich erträumt! Nutzen Sie für die gemeinsame Gestaltung folgende Anregungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ist der Ort draußen oder drinnen? Wie sieht es dort aus?• Gibt es dort Tiere oder magische Wesen?• Wie sind das Wetter und die Jahreszeit?• Welche Dinge kannst Du dort tun, vielleicht auch Dinge, die gerade real nicht möglich sind?• Was gibt es zum Spielen? Was zu essen und zu trinken?• Was sorgt dafür, dass der Ort absolut sicher und zugleich voller Möglichkeiten ist?• Welche Fähigkeiten hast Du an diesem Ort? Egal wie verrückt, fantastisch oder zauberhaft diese sind. Superkräfte sind ausdrücklich erlaubt!

Achten Sie bei der Übung darauf, dass sich das Kind im eigenen Bild wohl fühlt und möglichst frei gestalten kann. Fragen Sie ruhig nach und ermöglichen Sie durch Ihr Interesse ein gemeinsames Eintauchen in die schöne Vorstellung dieses magischen Ortes. Viele Kinder finden es angenehm, während dieses fantastischen Ausflugs Musik zu hören oder haben Lust, den Ort im Anschluss aufzumalen. Machen Sie den Ort zu einem schönen gemeinsamen Ausflugsziel und kehren Sie in Gedanken immer wieder dorthin zurück.

Gefühl für den Körper stabilisieren

Aktivität	Durchführung
Körperprofi werden	Geht es dem Körper gut, wirkt sich das unmittelbar auf das Wohlbefinden und unsere Stimmung aus. Dementsprechend ist es wichtig, Kindern zu vermitteln, sich gut um den Körper zu kümmern, zuzuhören, wenn er mit uns spricht, und regelmäßig den Akku aufzuladen. So lernen Kinder, den eigenen Körper wahrzunehmen, seine Sprache zu verstehen und können die Fähigkeit entwickeln, ihn ernst zu nehmen und gut zu versorgen. Machen Sie dies zum Thema und fragen Sie sich gemeinsam, was Körper brauchen, um gesund und bei Kräften zu bleiben: Wasser, Ernährung, frische Luft und Bewegung sind neben Ruhepausen und Entspannung nur einige Antworten, die Sie zusammen erkunden können. Vermitteln Sie, dass besonders in anstrengenden Zeiten die körperliche Versorgung nicht dem Zufall überlassen werden darf. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und überlegen Sie mit Ihrem Kind: „Woran merkst du, und woran merke ich, dass der Körper etwas braucht?“, „Wie lässt sich erkennen, was jetzt genau das Richtige ist?“, „Wie fühlt sich das an, wenn dem Körper etwas fehlt, und wie, wenn alles passt?“
umschlossen sein	Umschlossen und gehalten zu sein, ist für viele Menschen beruhigend und schenkt ein Gefühl von Geborgenheit und Zuversicht. Überlegen Sie, was Ihrem Kind ein solches Gefühl vermittelt kann: Bei den Größeren ist es vielleicht eine Umarmung, ein Einkuscheln in den Lieblingspulli oder eine Rückzugsecke im Schaukelstuhl oder Sessel. Bei den Kleineren kann das Spielzelt oder vielleicht ein großer Wäschekorb mit Kissen und Decken ein Platz zum "Einschnuckeln" und Verstecken, zum Runterkommen und sich Geborgen fühlen werden.

Gefühl von **Liebe und Zugehörigkeit** stabilisieren

Maßnahme	Was tun?
Spiegelspiel	<p>Sich immer wieder aufeinander einzustellen, Gleichklang und Zusammengehörigkeit zu spüren, wirkt beruhigend auf Kinder und hilft ihnen, sich sicher zu fühlen. Stellen Sie sich bei diesem Spiel gegenüber und fordern Sie Ihr Kind auf, Ihre Bewegungen ganz genau nachzumachen, so als wäre es Ihr Spiegelbild. Wählen Sie insbesondere langsame, bedächtige oder auch tänzerische Bewegungen aus. Das hilft sowohl Ihnen als auch Ihrem Kind, "runterzufahren" und sich zu synchronisieren. Machen Sie keinen Wettbewerb aus dem Spiel, sondern setzen Sie das gemeinsame Ziel, sich besonders gut aufeinander einzustimmen und zu spiegeln. Natürlich können Sie auch Zuneigungsbekundungen mit in Ihr Spiel einbauen und zum Beispiel in Zeichensprache verdeutlichen, dass Sie Ihr Kind liebhaben, eine Umarmung andeuten und einen Luftkuss schicken.</p>
Abwechselgeschichten	<p>Eine erste Variante ist, dass Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind eine Geschichte ausdenken und diese abwechselnd erzählen. Suchen Sie zunächst eine gemeinsame Überschrift (zum Beispiel Held*innentaten, Gespenstergeschichte, Zaubermärchen, Auf dem Meer, Wie etwas schwierig war und wieder gut wurde oder Weltraumabenteuer o.ä.). Setzen Sie sich einen zeitlichen Rahmen von 5 bis 10 Minuten und beginnen Sie mit wenigen ersten Sätzen, die Sie erzählen. Anschließend an Ihre ersten Sätze erzählt das Kind weiter und sagt ebenfalls ein paar Sätze, dann folgt die nächste Person, die mitspielt - immer in der Runde nacheinander. Bringen Sie ruhig Spannung und unvorhersehbare Wendungen in die Handlung, es darf auch mal verrückt zugehen! Achten Sie unbedingt darauf, Themen wie Hoffnung, Versorgung, Mut, Zusammengehörigkeit, Trost, Rettung, usw. mit in die Geschichte einfließen zu lassen. Erzählen Sie beim nächsten Mal die Fortsetzung der Geschichte oder beginnen Sie eine neue. Vielleicht möchten Sie das Spiel auch einmal über Distanz ausprobieren, zum Beispiel in einer kleinen Gruppe per Sprach- oder Textnachricht. Oma könnte einen Absatz schreiben, Sie und Ihr Kind den nächsten, dann Opa und dann wieder Sie und ihr Kind... So wird Verbundenheit spürbar und ihr Kind fühlt sich zugehörig und gut aufgehoben.</p> <p>Eine zweite Variante der Abwechselgeschichten ist ein kleines Familienritual, bei dem alle, die mitmachen möchten, abends abwechselnd erzählen was 1. der blödeste Moment des Tages und 2. der beste Moment des Tages war. Achten Sie bitte darauf, dass diese gemeinsame Abendroutine nicht die richtige Situation ist, um Dinge zu diskutieren oder in Streit zu geraten. Tauchen Sie also nicht in die blöden Momente des Tages ein, sondern stellen Sie ihnen die besten Momente des Tages gegenüber. Vereinbaren Sie mit allen, die mitmachen wollen, dass es keine falschen Antworten gibt und jeder Moment, der genannt wird, zählt. Wenn es keinen doofen Moment gab, darf er weggelassen werden.</p>

Bei den besten Momenten sollten sie gemeinsam weitersuchen, wenn jemandem zunächst keiner einfällt. Denken Sie daran: Er darf auch winzig klein sein und suchen Sie nicht nur in der inneren Kategorie „freudig“, sondern auch bei „lecker“, „wohlig“, „lustig“, „rührend“, „kuschelig“, „neu“, „überraschend“ oder „besser als erwartet“. Sollte absolut kein Moment auftauchen, nehmen Sie sich gemeinsam vor, am nächsten Tag selbst für einen guten Moment zu sorgen, und überlegen Sie erste Ideen, wie das gelingen kann. Ganz am Schluss können Sie – wenn Sie möchten – noch das “Gut gemacht des Tages“ hinzufügen und Ihr Kind spezifisch für etwas loben. Schärfen Sie Ihren Blick für alles - auch für Kleinigkeiten - und bemerken Sie bewusst, was gerade gelingt, für das sich Ihr Kind anstrengt, und was unbemerkt bereits alles funktioniert. Das tut beiden Seiten gut und verstärkt Ihr Gefühl, ein Team zu sein.

** Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.*

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Auf den Füßen bleiben. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter www.aetas-kinderstiftung.de, Stand: 12.05.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**