

Comic 3

# Hilfe für den Körper





Manchmal hinterlassen Lebensstürme Spuren ...



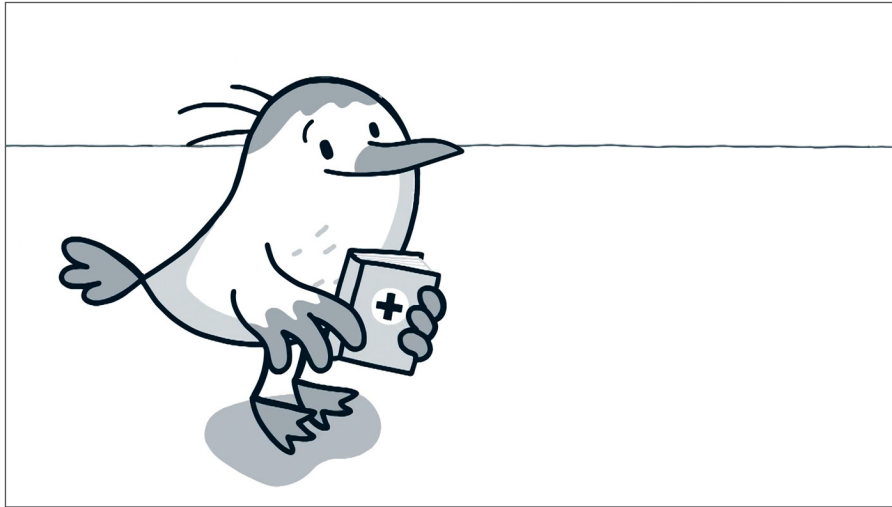
... und der Körper braucht Hilfe.



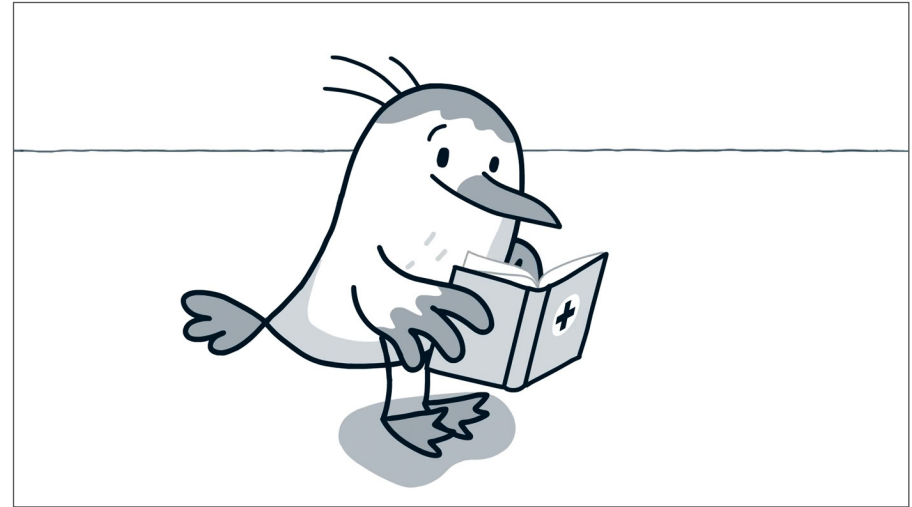
Manchmal braucht es Hilfe von anderen, damit Körper, Kopf und Herz wieder aus dem Sturm finden.



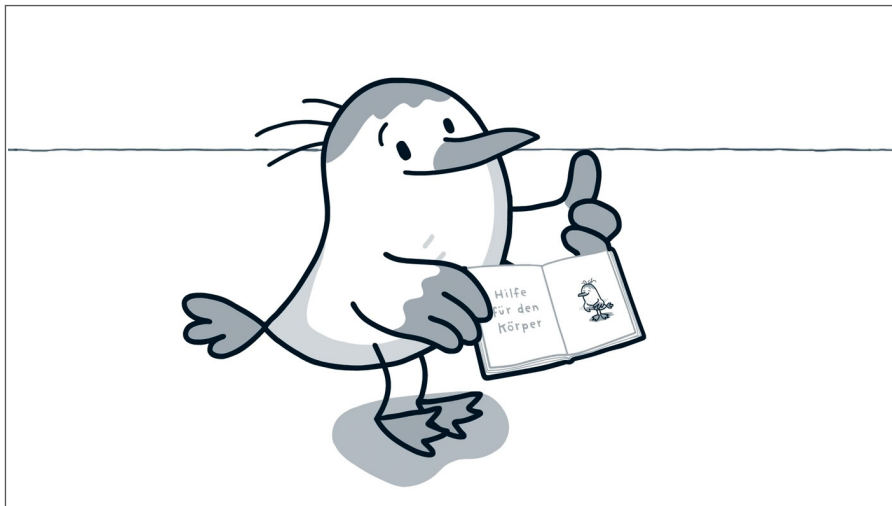
So manches kann das Seefahrerkind aber auch selbst tun, damit es wieder leichter wird.



Eine gute Möglichkeit einem aufgereggt-angespannten, unruhigen ...



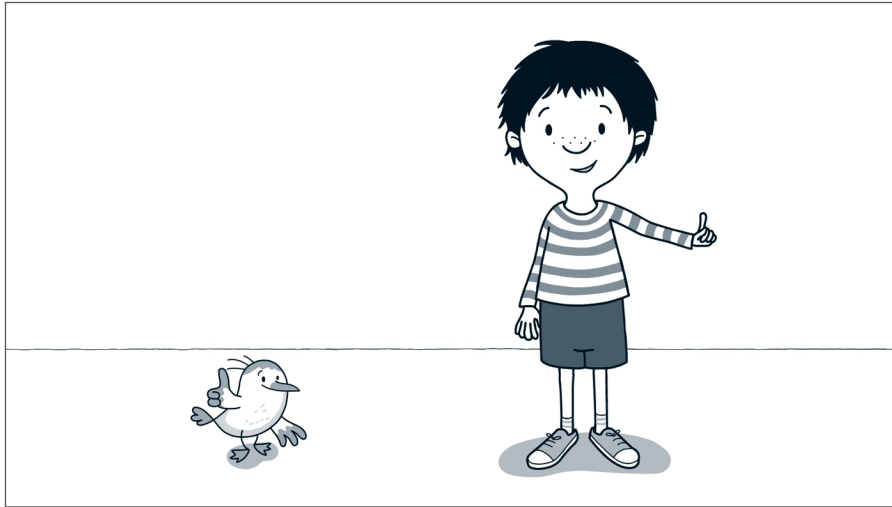
... oder kraftlosen Körper zu helfen, ist die Turnmedizin.



Wie bei jeder Übung gilt: nur das tun, was guttut!



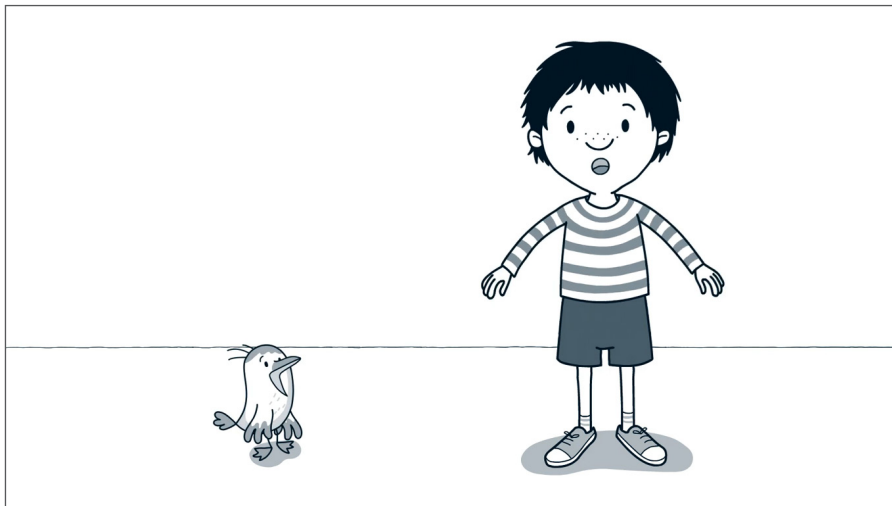
Turnmedizin wirkt bei großen so gut wie bei kleinen Seefahrerkindern, ist ganz einfach und geht so:



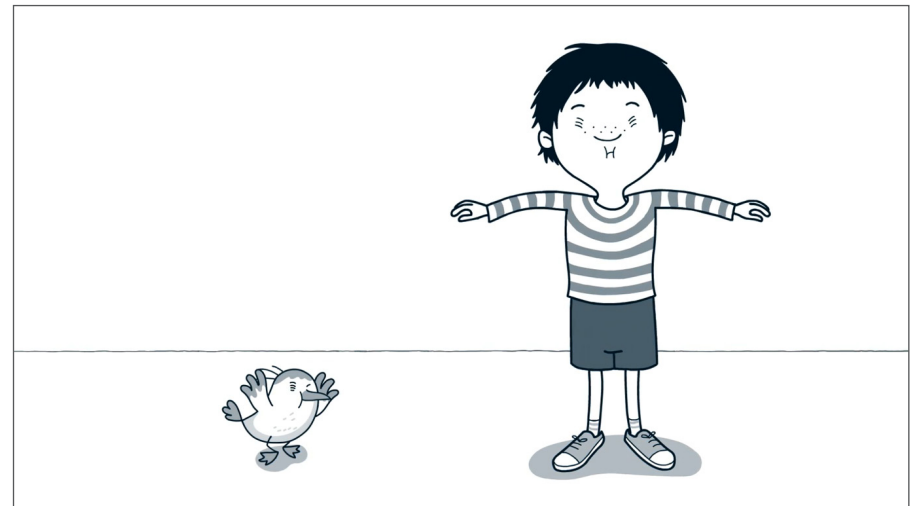
Erster Schritt: ...



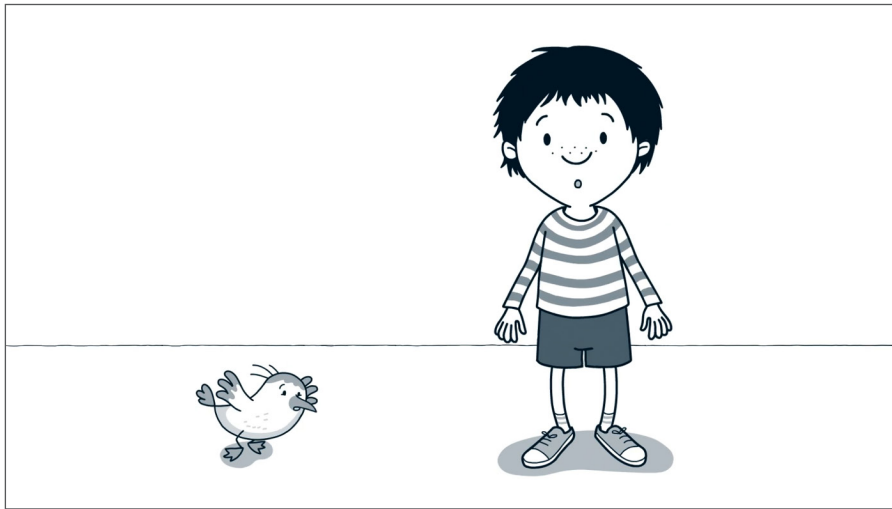
Stabil hinstellen und ...



... tief einatmen, bis es sich so anfühlt als ob der ganze Brustkorb und der ganze Bauch voller Luft sind.



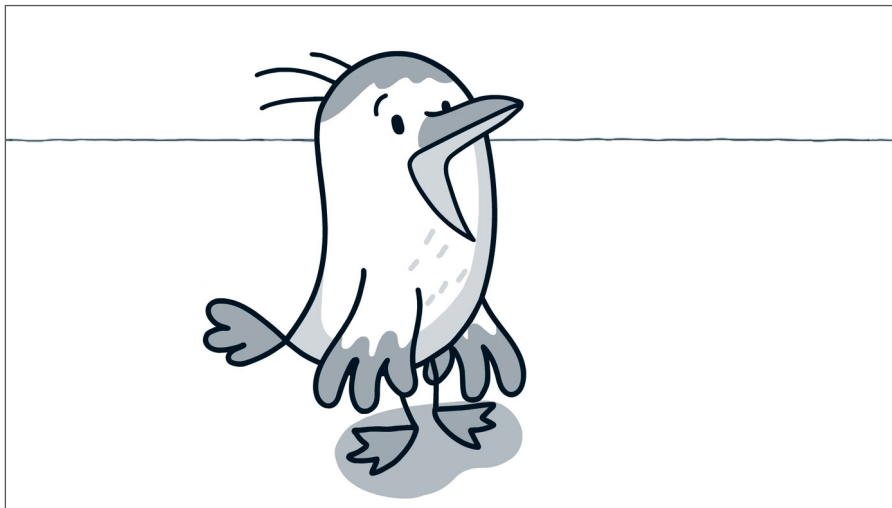
Einen kurzen Moment die Luft anhalten ...



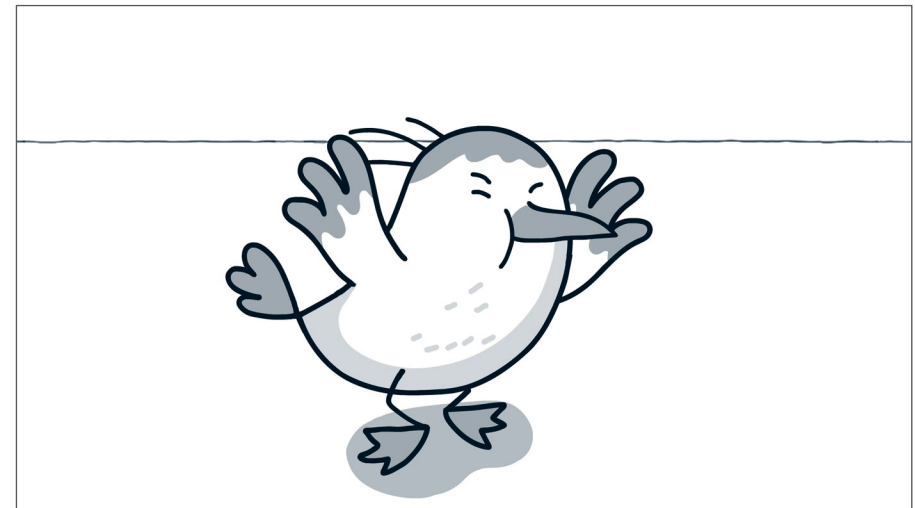
... und dann mit Kraft durch den Mund alle Luft ausatmen, ...



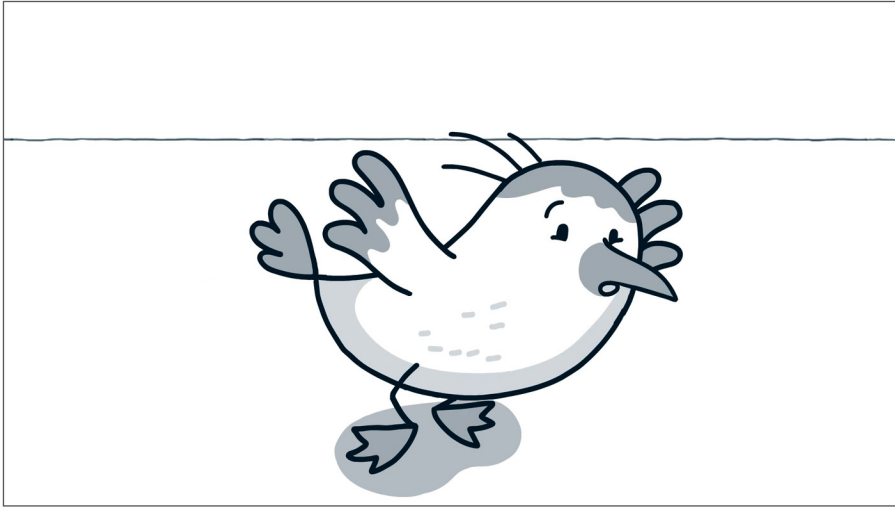
... bis wirklich nichts mehr übrig ist.



Und gleich nochmal: Tief einatmen, Brust und Bauch wölben sich, ...



... kurz die Luft anhalten ...



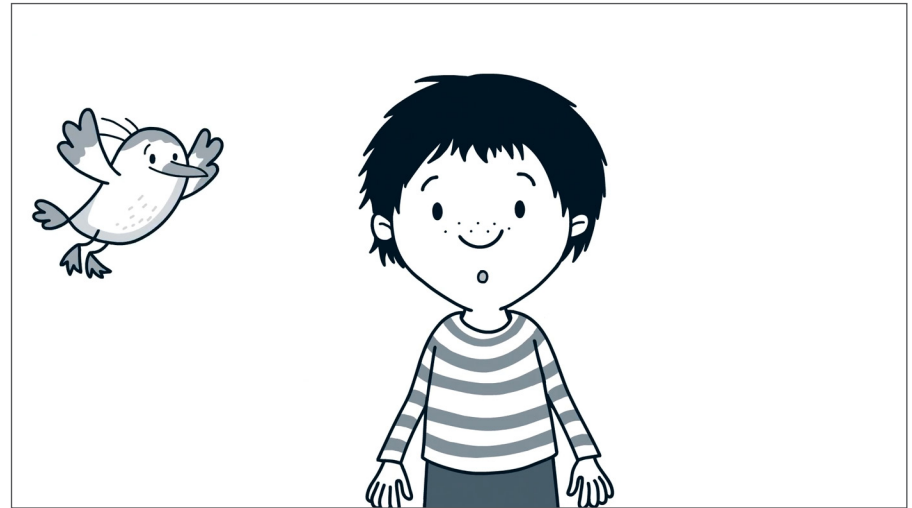
... und alle Luft ausatmen! Wirklich alle.



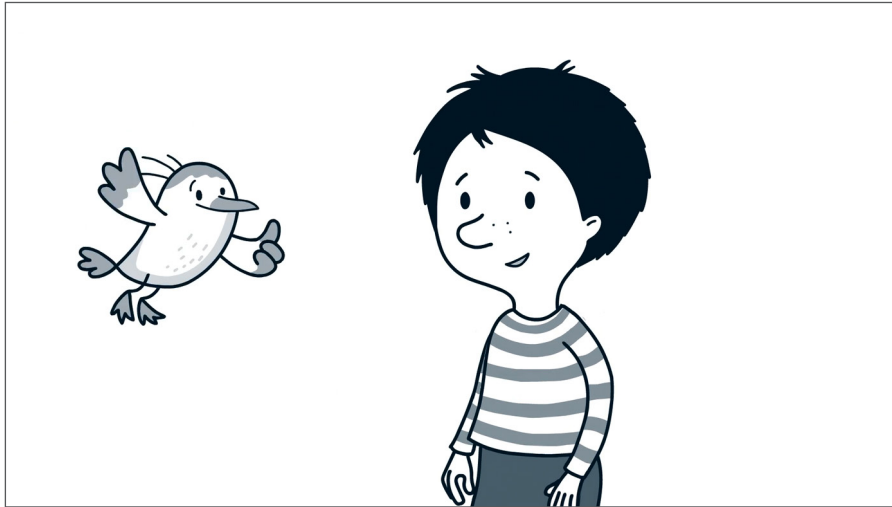
Ein letztes Mal. Einatmen, ...



... halten, ...



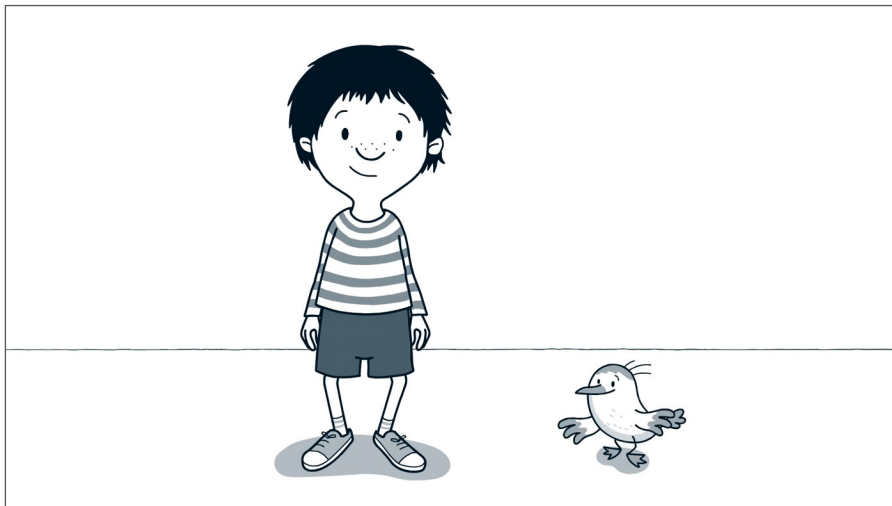
... ausatmen.



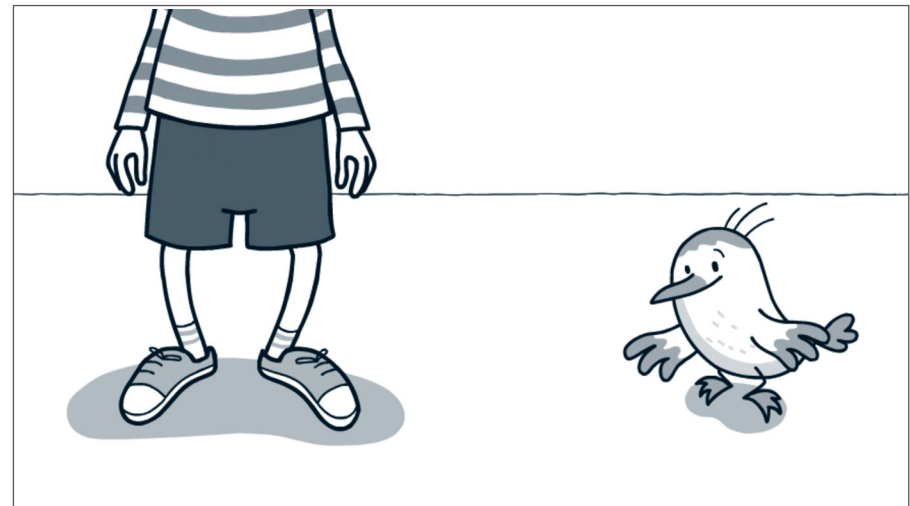
Gut gemacht!



Jetzt der zweite Schritt:



Wieder stabil hinstellen und ein kleines bisschen in die Knie gehen.

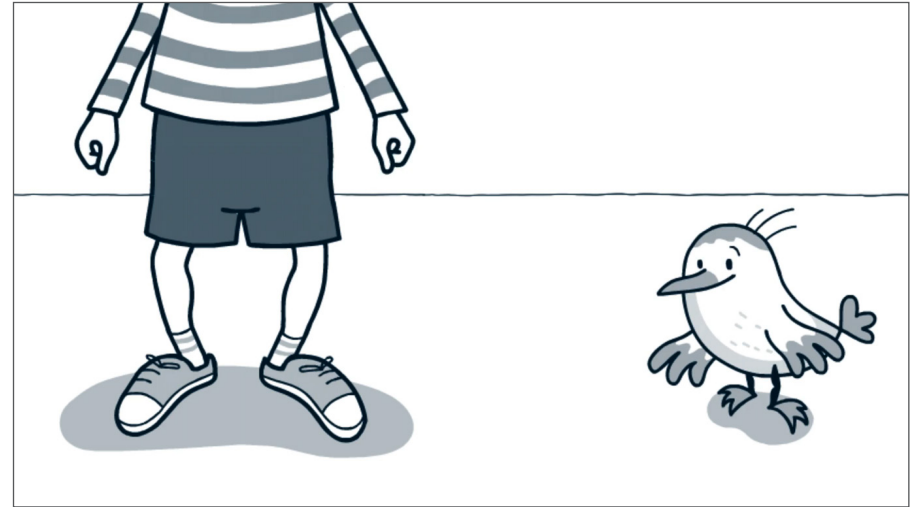


Es geht bei den Füßen los: Zehen und Füße fest anspannen, ...

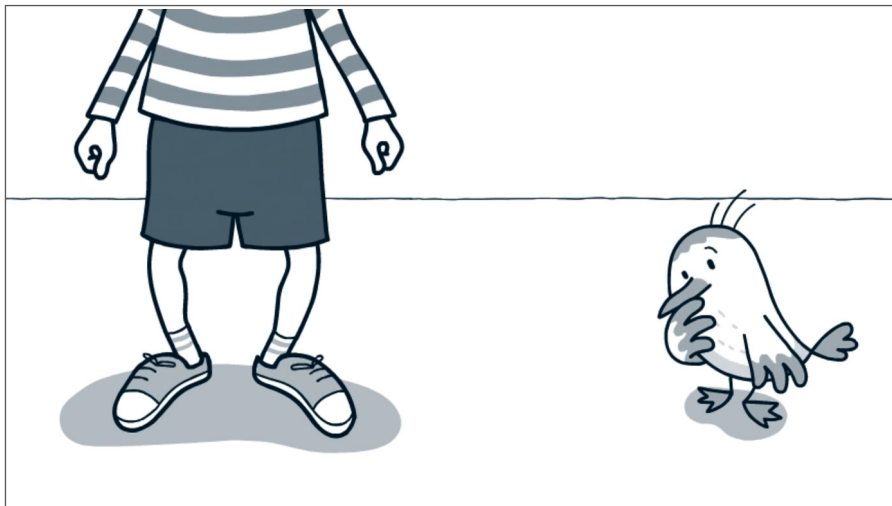




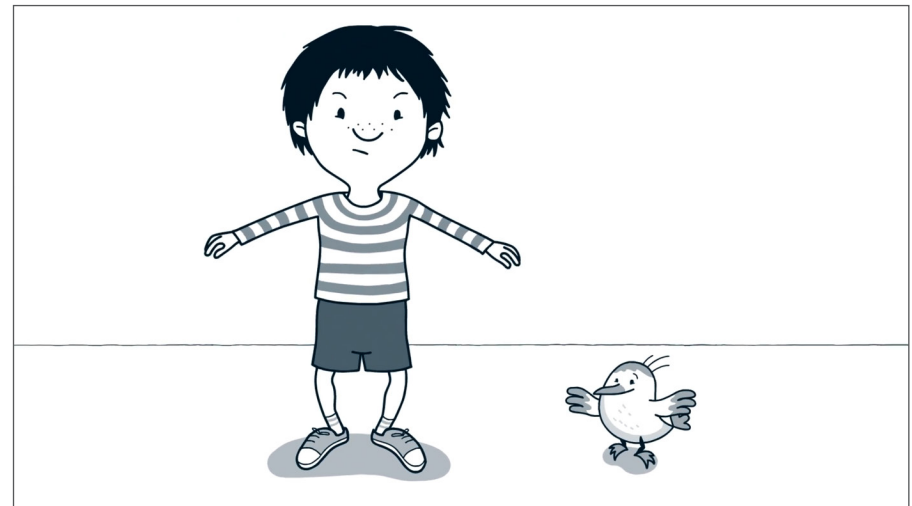
... jetzt die Unterschenkel dazu nehmen und ebenfalls anspannen.



Jetzt die Oberschenkel auch noch anspannen, und den Po.

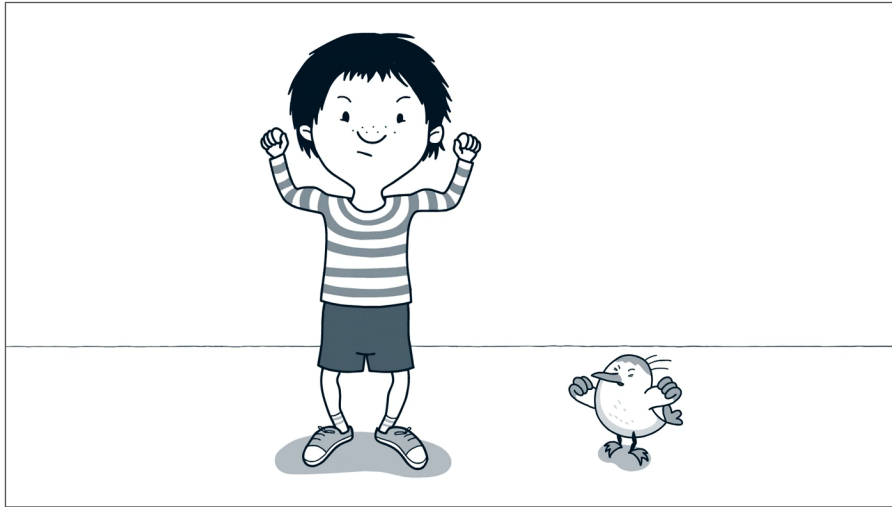


Na? Sind die Füße noch angespannt? Und die Beine?



Jetzt den Bauch, die Seiten und die Brust, ...

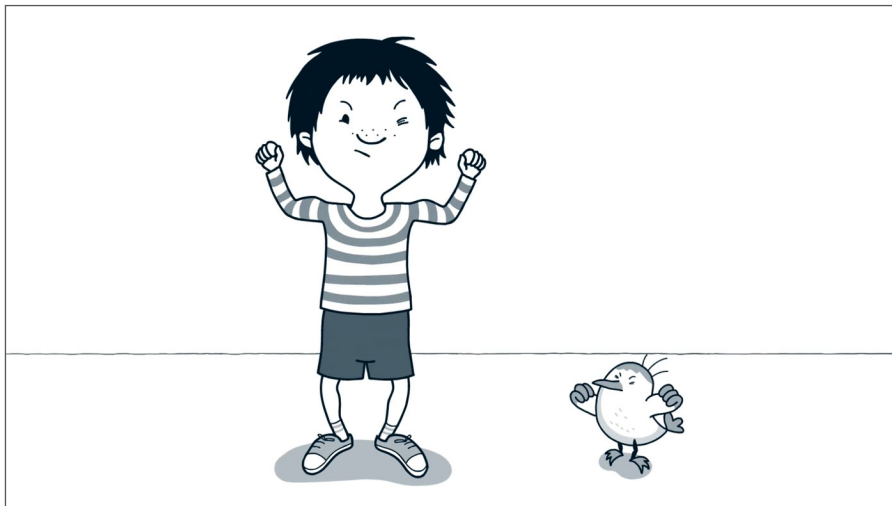




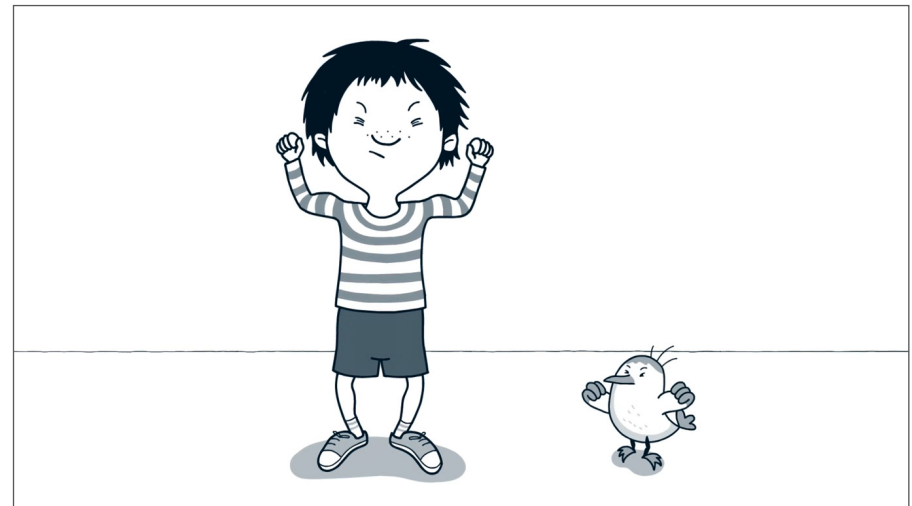
... die Schultern und Arme, die Hände anspannen.



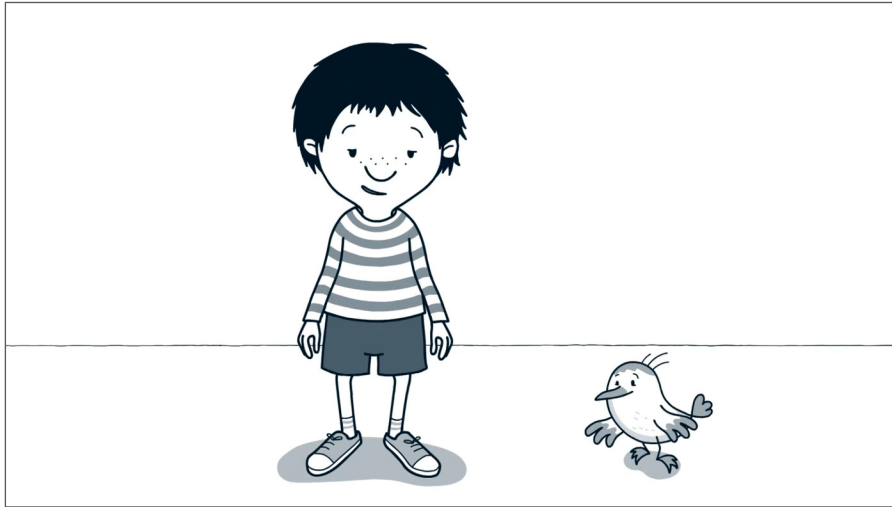
Jetzt sogar den Hals dazunehmen, das Gesicht, den ganzen Kopf, bis in die Haarspitzen.



Sehr gut! Jetzt halten!



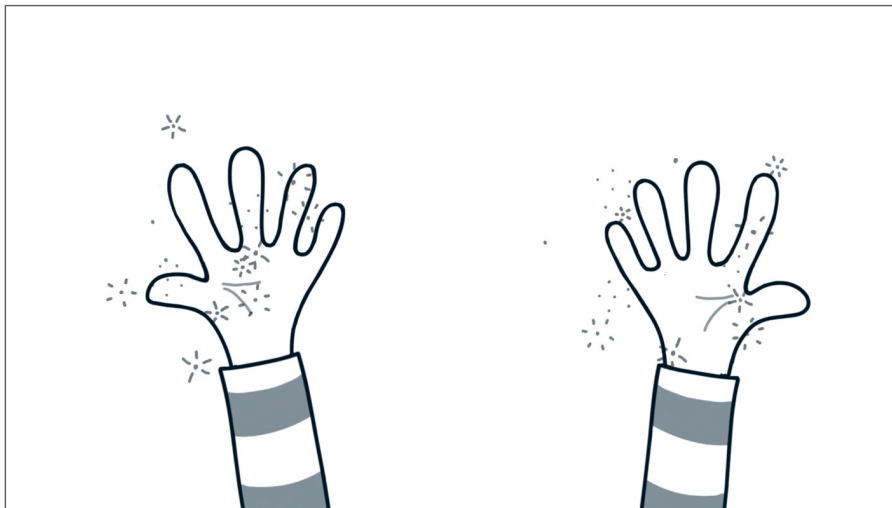
Noch 3, noch 2, noch 1, bis alles warm wird und jetzt:



Alles locker lassen ...



... und Arme und Beine vielleicht sogar ein wenig ausschütteln.



Wenn es jetzt in den Muskeln kitzelt und prickelt, ist das das Zeichen dafür, ...



... dass die Anstrengung, die Spannung und vielleicht sogar die Grübelgedanken alle zusammen aus dem Körper fließen



Jetzt kommt der dritte Schritt:



Auf die Zehenspitzen stellen ...



Oh, Entschuldigung. Auf die Zehen- und Krallenspitzen stellen.



Nun erst auf der einen Seite des Körpers den Arm weit über den Kopf strecken, ...



... als ob es darum ginge einen Stern vom Himmel zu pflücken. Die ganze Körperseite wird in die Länge gezogen.



Sehr gut!



Nun die andere Seite strecken und nach den Sternen greifen.



Wer möchte, streckt jetzt beide Arme nach oben, reckt und streckt sich ...





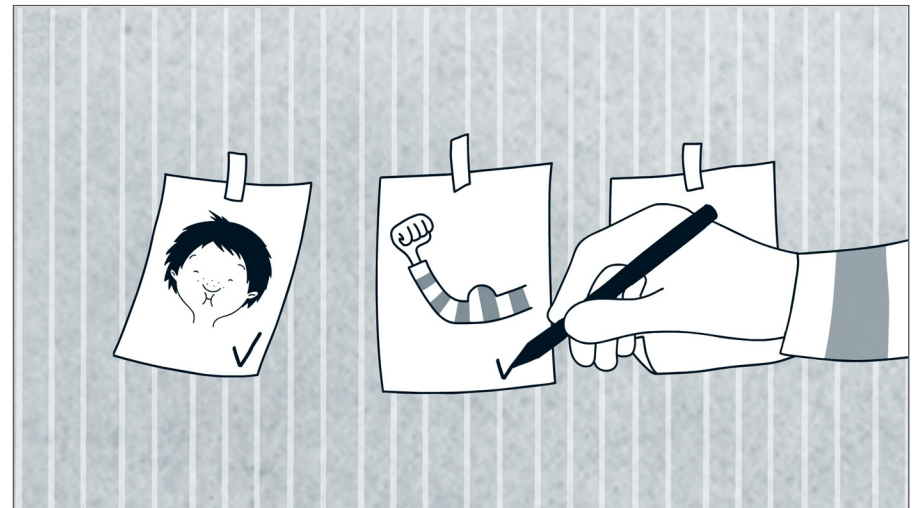
... und stellt sich vor, einen Stern zu pflücken, der in der Lieblingsfarbe leuchtet, ...



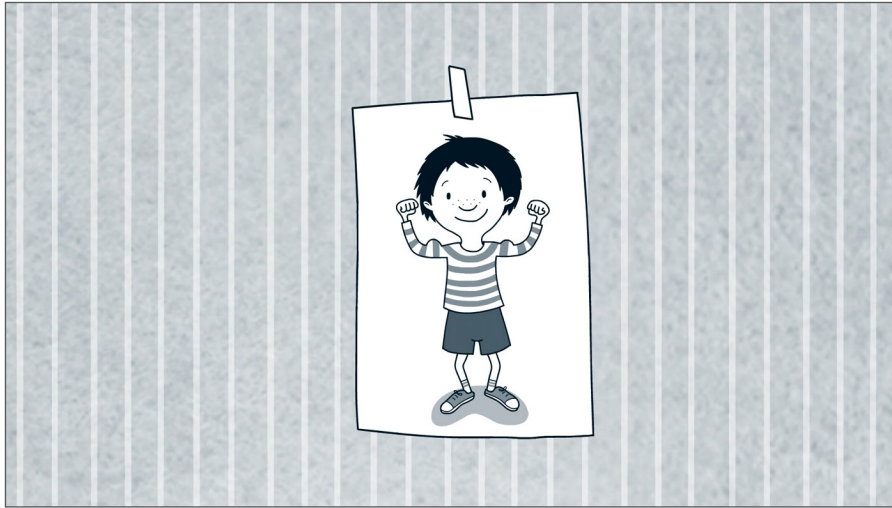
... um ihn aufs Herz zu legen oder in die Hosentasche zu stecken.



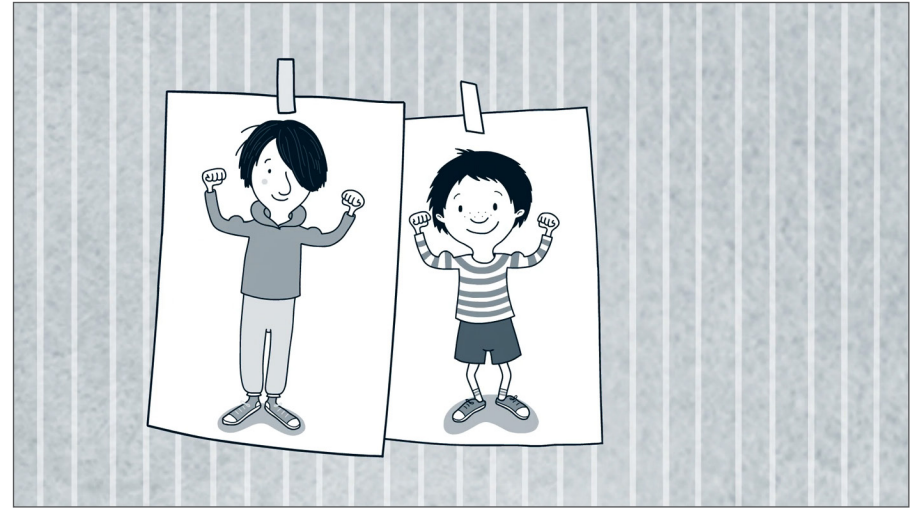
Diese kleine Übung wird umso wirkungsvoller, ...



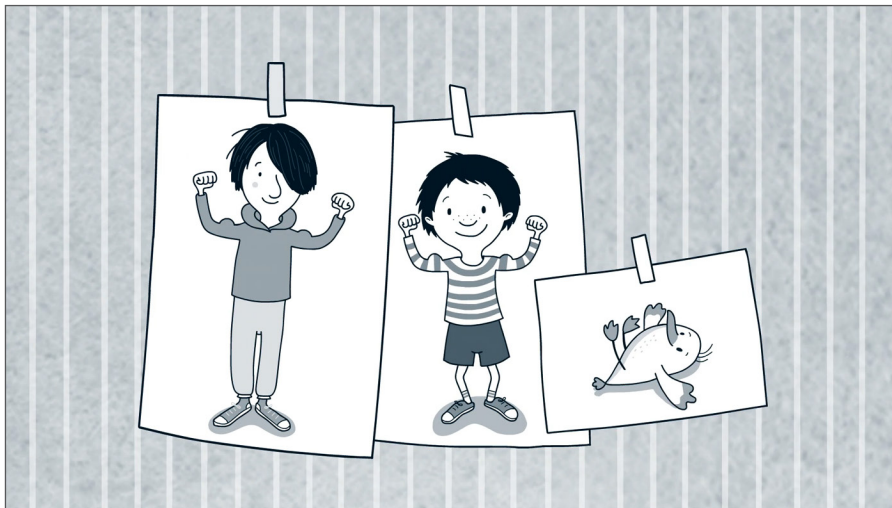
... je besser sie trainiert ist, ...



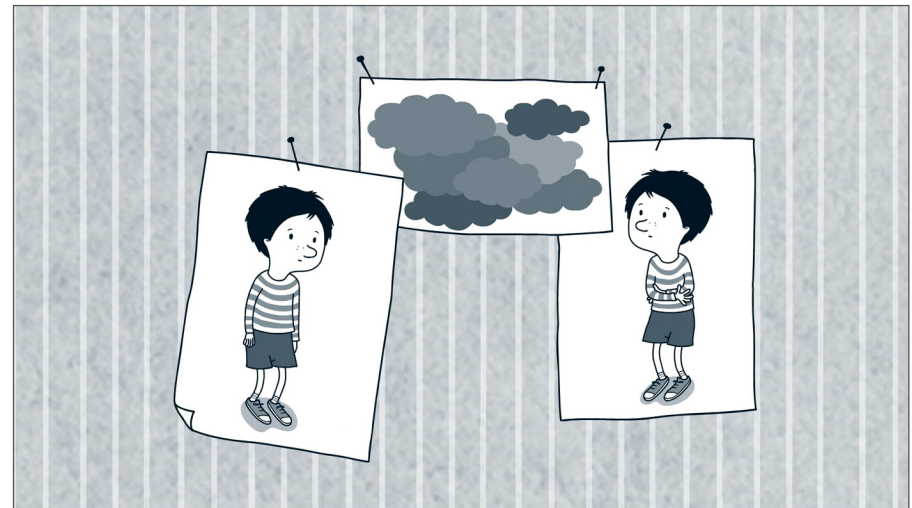
... das geht allein ...



... oder mit lieben Menschen, ...

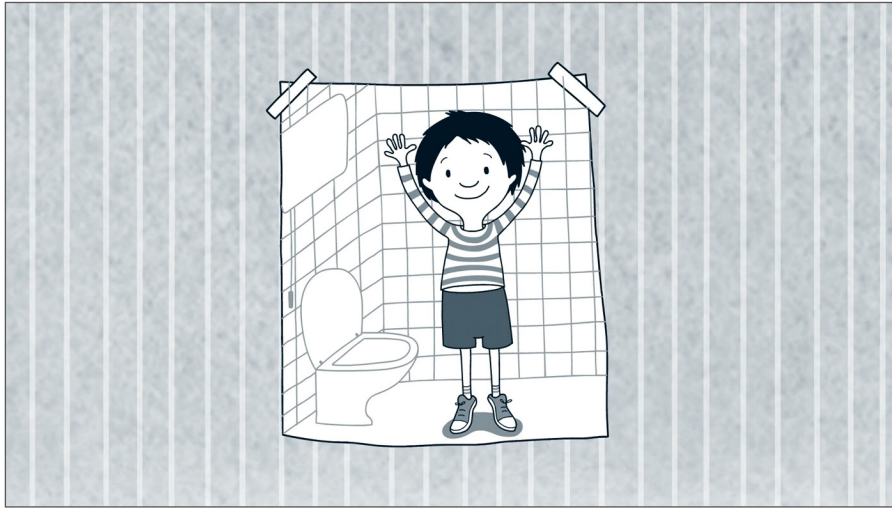


... im Stehen, aber auch im Liegen.



Sie hilft bei Anspannung oder Schlaptheit, ...





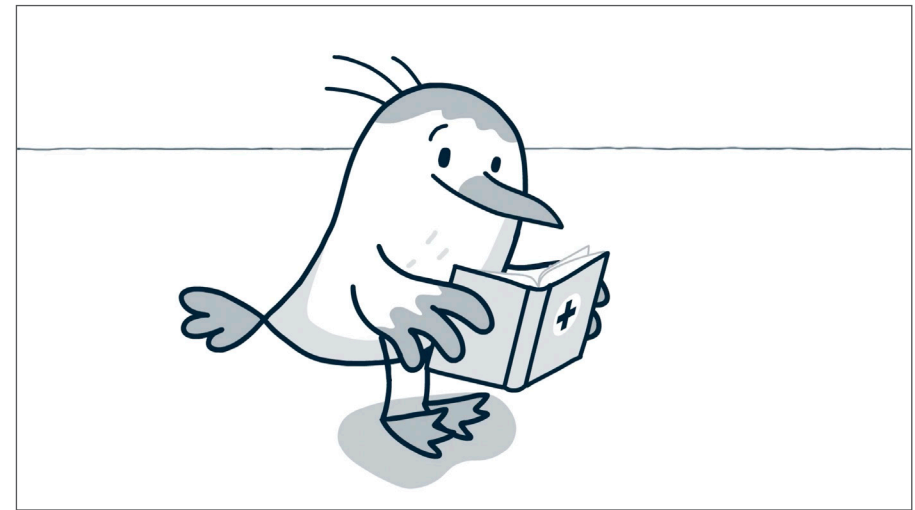
... funktioniert allein auf der Schultoilette ...



... oder abends, kuschelig im Bett zum besseren Einschlafen.



Turnmedizin ist eine Möglichkeit von vielen, wie Seefahrerkinder ihrem Körper helfen können.



Aber was, wenn es nicht der Körper, sondern der Kopf ist, der Hilfe braucht?



Aus der Serie „Von Leuchttürmen und Seefahrerkindern“:

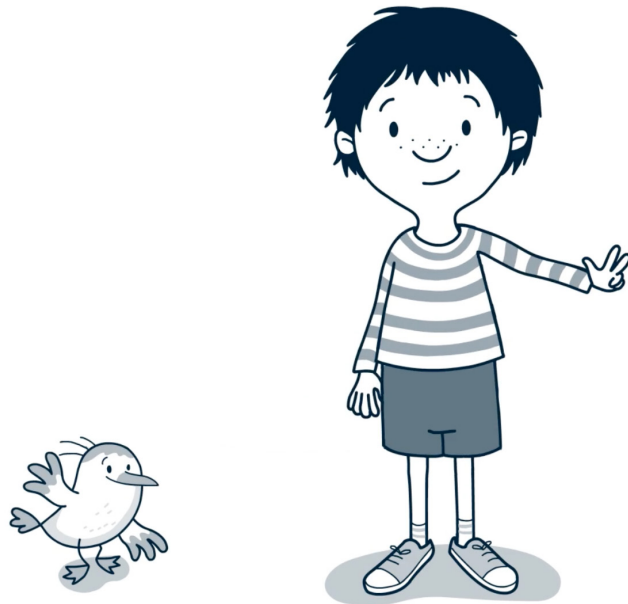
Comic 1 – „Wie Kinder Lebensstürme meistern“

Comic 2 – „Wenn Sturmfolgen bleiben“

**Comic 3 – „Hilfe für den Körper“**

Comic 4 – „Hilfe für den Kopf“

Comic 5 – „Hilfe für das Herz“



Weiter mit Comic 4:



---

Text & Idee: Tita Kern und Simon Finkeldei  
Illustration: SaBine Büchner  
Comic & Gestaltung: Protoplanet Studio

© 2023 AETAS Kinderstiftung

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**  
bayern-gegen-gewalt.de