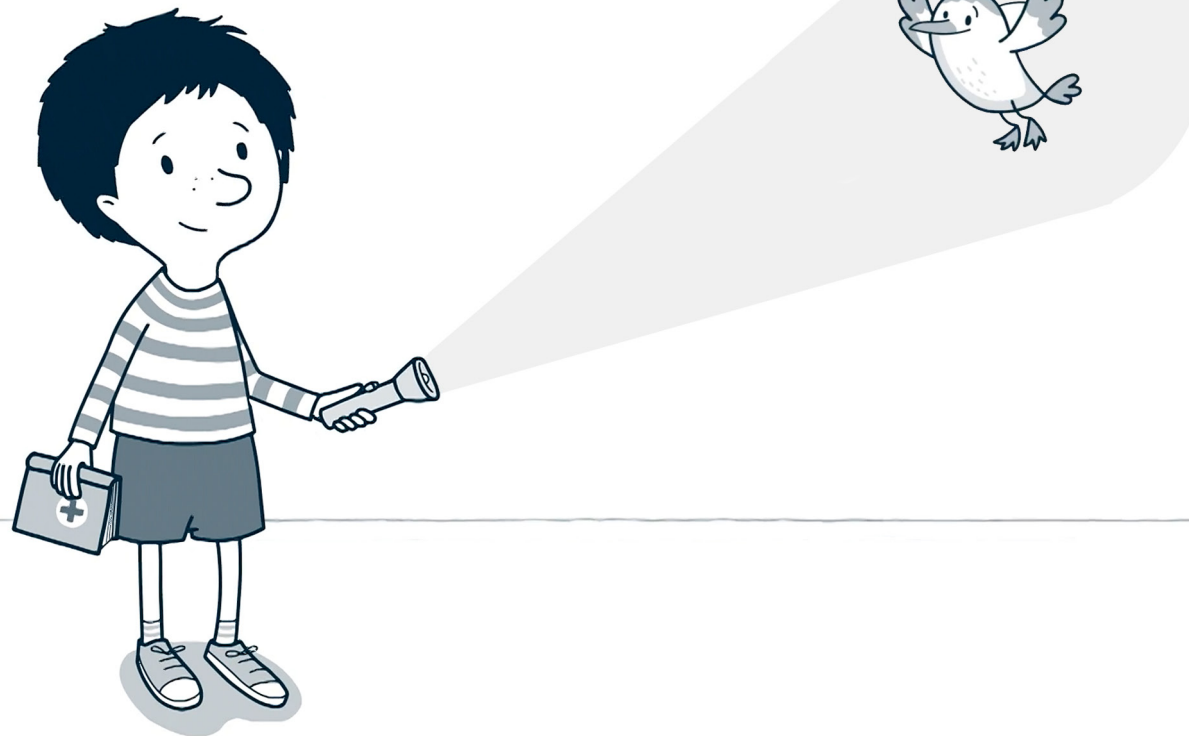


Comic 4

Hilfe für den Kopf





Manchmal hinterlassen Lebensstürme Spuren ...



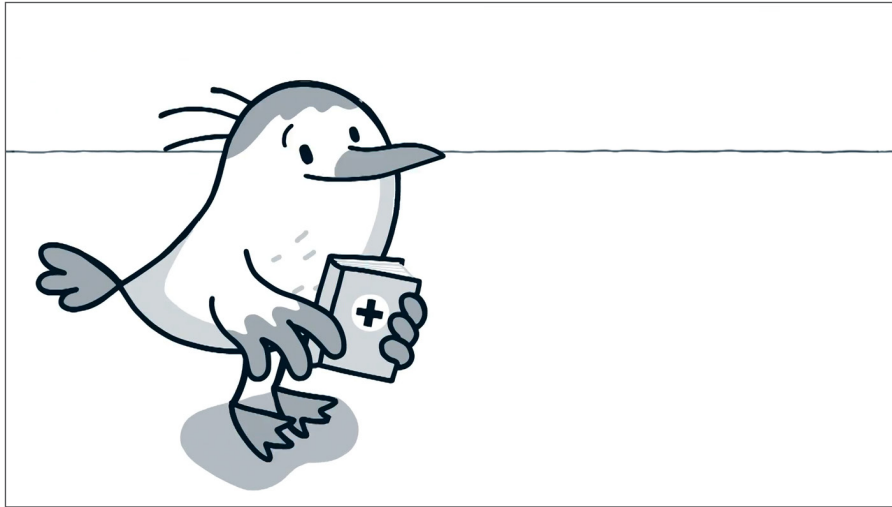
... und der Kopf braucht Hilfe.



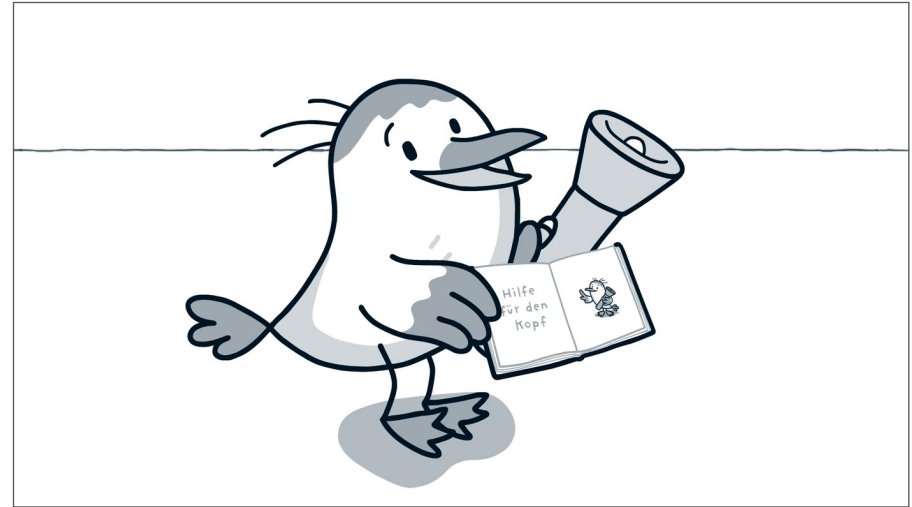
Manchmal braucht es Hilfe von anderen, damit Körper, Kopf und Herz wieder aus dem Sturm finden.



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



Eine gute Möglichkeit einem aufgeregt-überevullen Kopf, der wieder und wieder die Geschichte vom großen Sturm erzählt, ...



... oder dem gerade alles zu viel ist, zu helfen, ist die Taschenlampe.



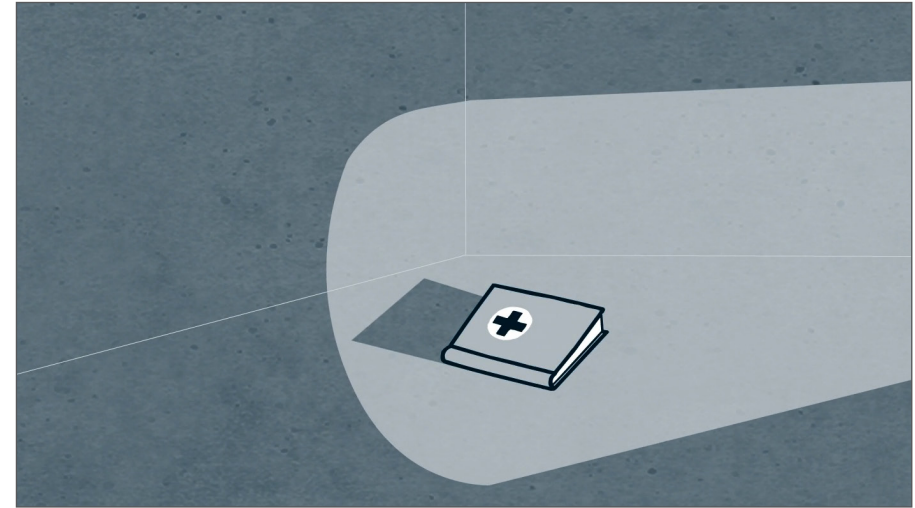
Eine Taschenlampe funktioniert ja so:



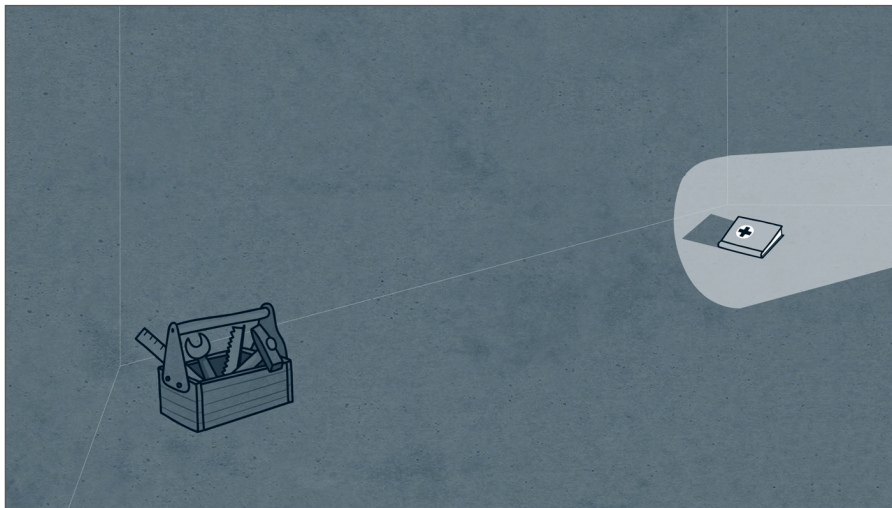
Wenn wir in eine bestimmte Ecke leuchten, ...



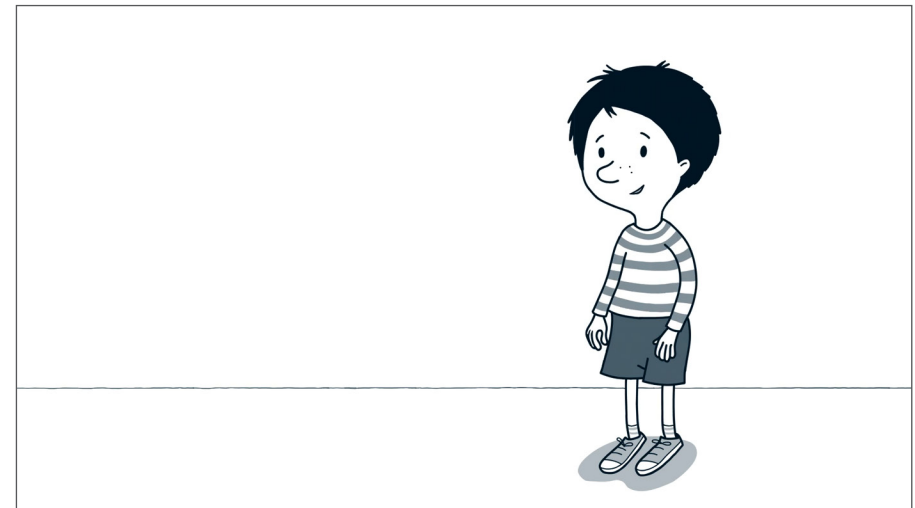
... wird diese hell und wir sehen, was dort ist.



Wenn wir unsere Taschenlampe dann in eine andere Ecke lenken, wird es dort hell.



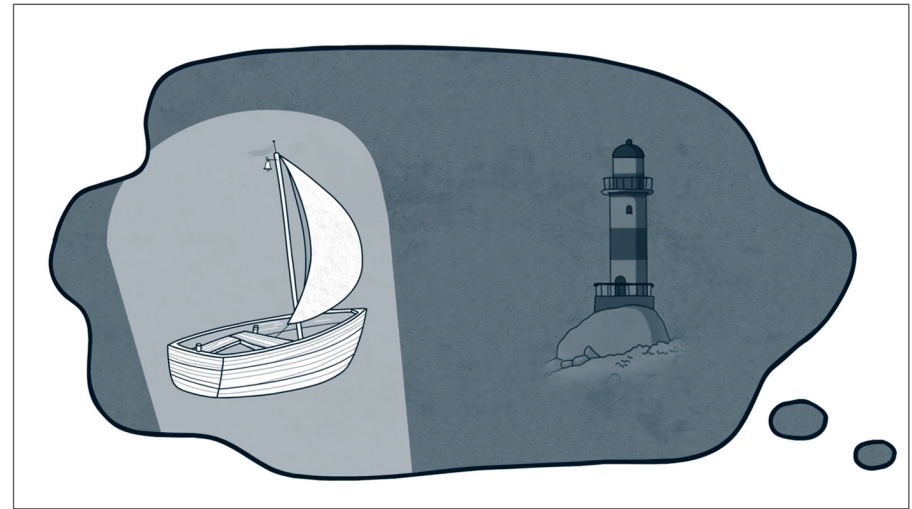
Wir sehen alles, was in dieser Ecke ist und nicht mehr das, was in der anderen Ecke war.



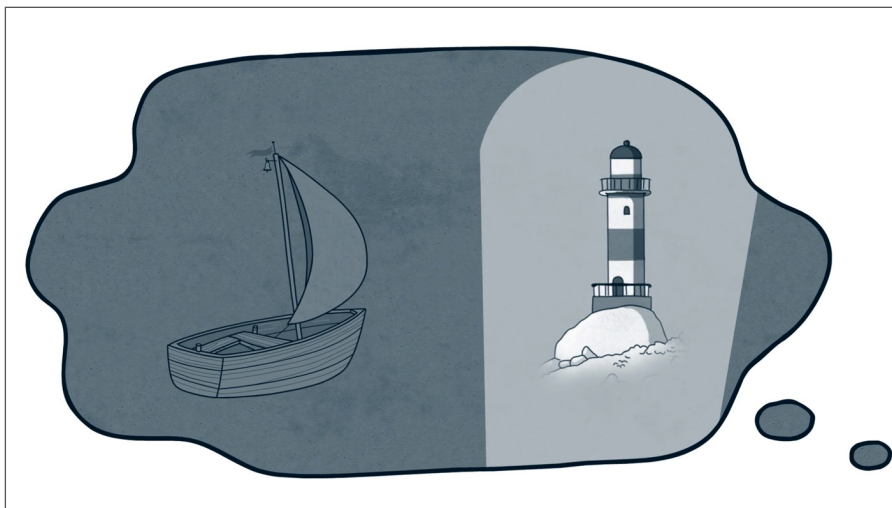
Klar soweit?



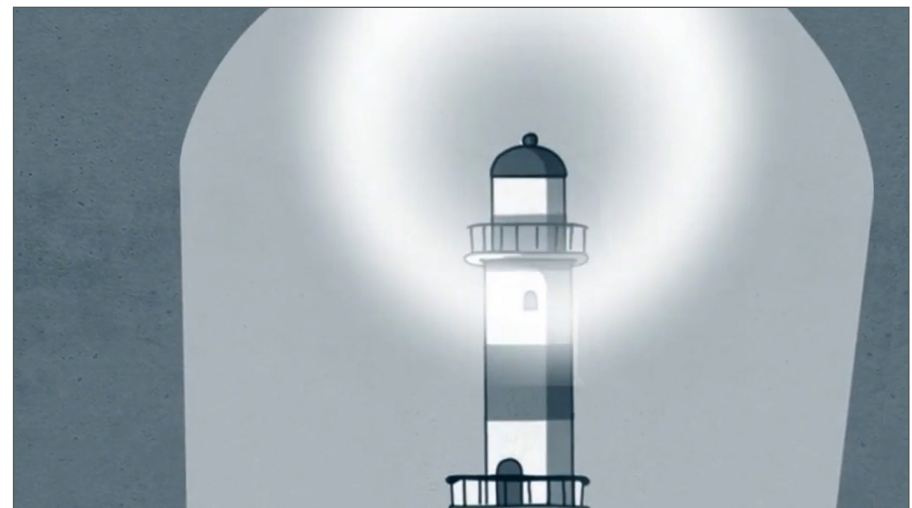
Unsere Wahrnehmung funktioniert eigentlich genauso:



Das, worauf wir unsere innere Taschenlampe richten, also das, worauf wir uns konzentrieren, ...



... kommt ins Licht und wir denken, fühlen und spüren es ganz deutlich.



Und das können wir nutzen!



Um gruselige Sturmgefühle, -bilder oder -gedanken ...



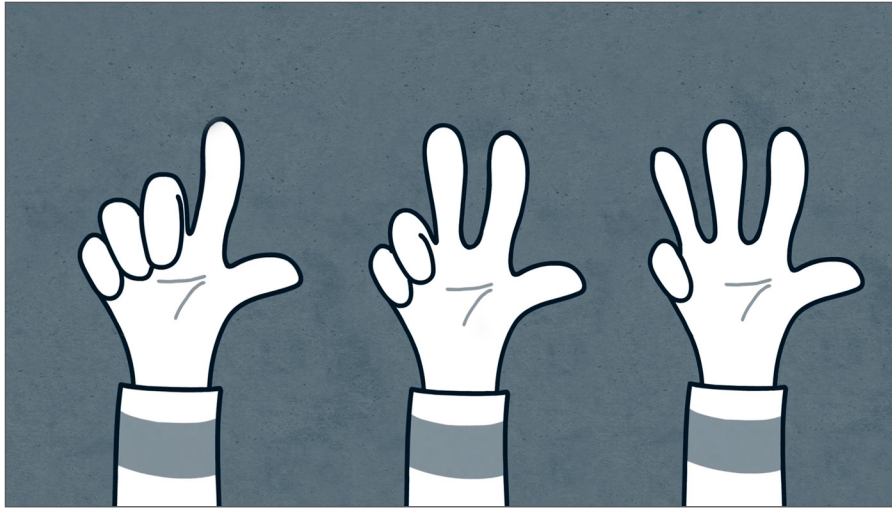
... oder einfach alles, was dem Kopf gerade zu viel ist, ...



... wieder auf Abstand zu bringen, können wir üben, ...



... unsere innere Taschenlampe weg davon und auf etwas anderes zu lenken.



Besonders gut gelingt das dem Kopf, wenn er in Gedanken Dinge sammelt oder zählt.



Zum Beispiel alle Tiere, die im Meer wohnen.



Stell sie Dir dazu, eins nach dem anderen, ganz genau in Deinem Kopf vor.



Wenn Du das immer wieder einübst und besser und besser darin wirst, ...



... funktioniert es schließlich auch in Momenten, in denen Du Deine innere Taschenlampe ...



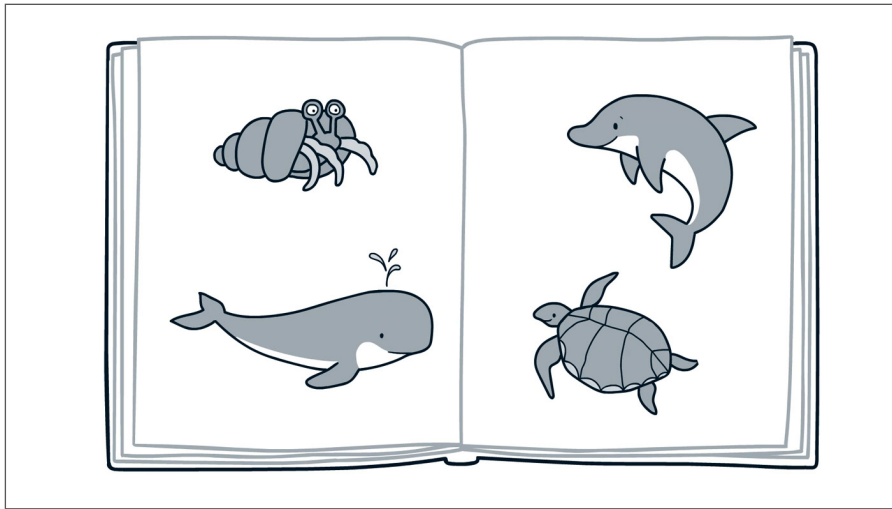
... von etwas wegbewegen möchtest, das nur schwer auszuhalten ist.



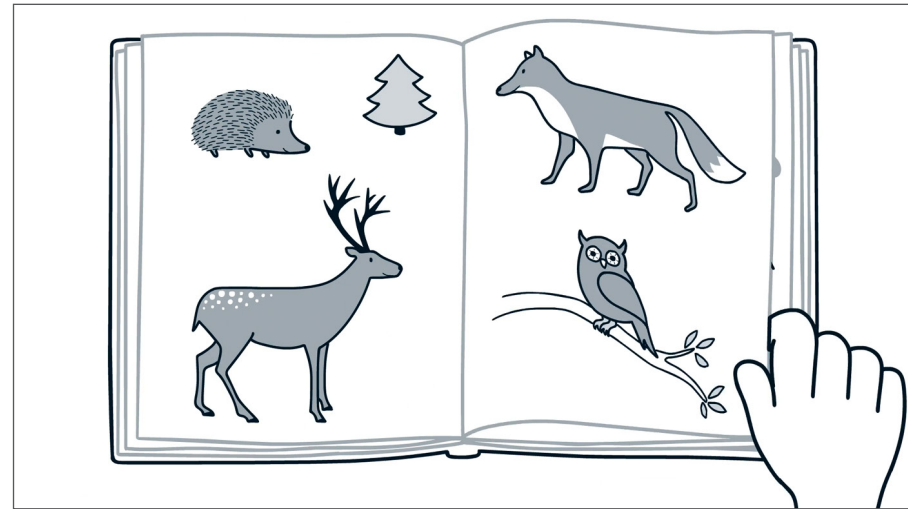
Dann hilft Dir ein Tier nach dem anderen dabei, ...



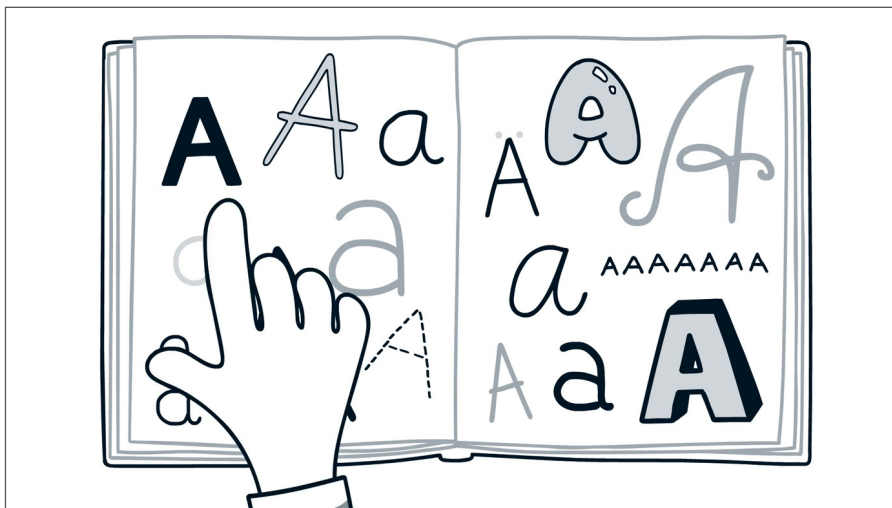
... die Sturmgefühle, -bilder oder -gedanken immer mehr im Hintergrund verschwinden zu lassen.



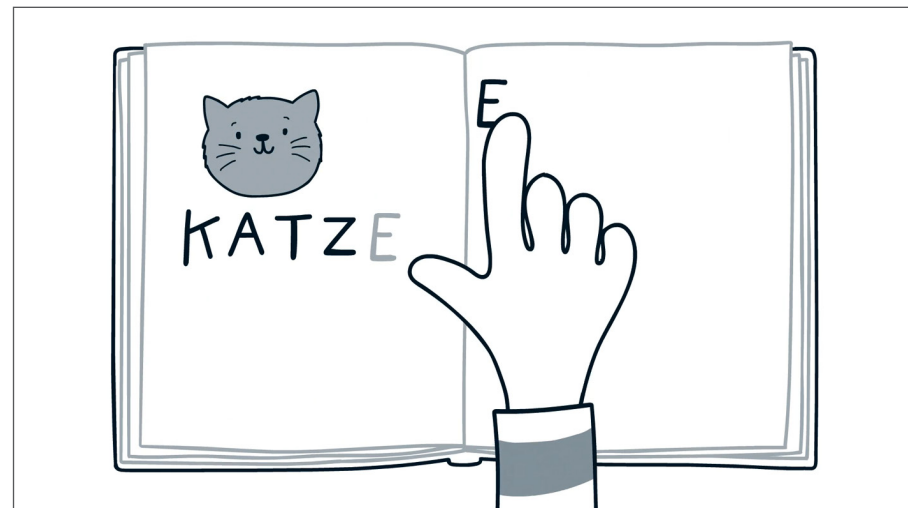
Das funktioniert mit allen Tieren im Meer, ...



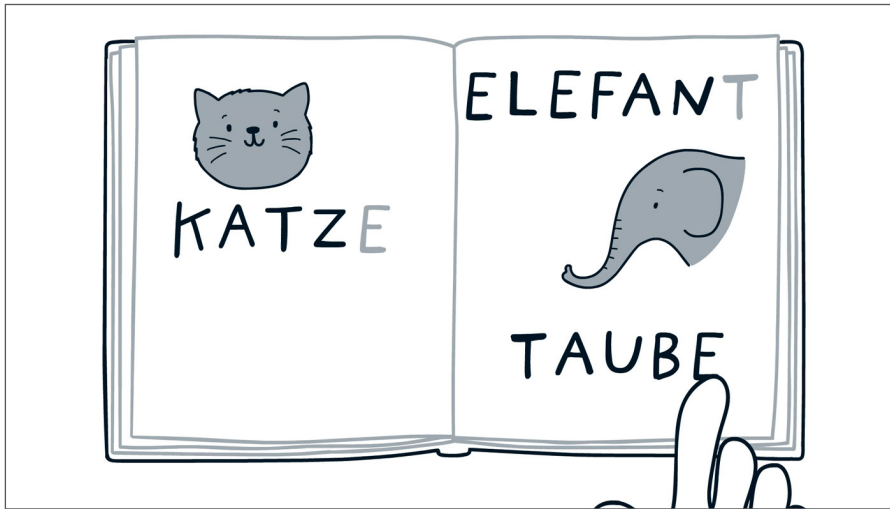
... aber natürlich auch denen im Wald ...



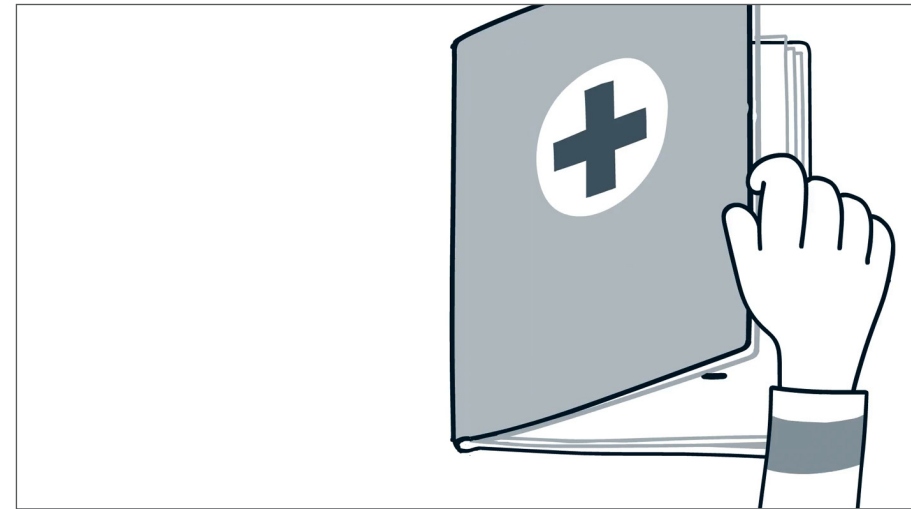
... oder allen, die mit dem Buchstaben A anfangen.



Du kannst auch eine Tierreihe bilden. Dabei muss jedes neue Tier mit dem Endbuchstaben des letzten Tieres anfangen.



Wie zum Beispiel Katze, Elefant, Taube. Probiere einfach aus, was Dir am besten gefällt.



Die Taschenlampe ist eine Möglichkeit von vielen, ...



... mit denen Seefahrer- kinder ihrem Kopf helfen können.



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

Aus der Serie „Von Leuchttürmen und Seefahrerkindern“:

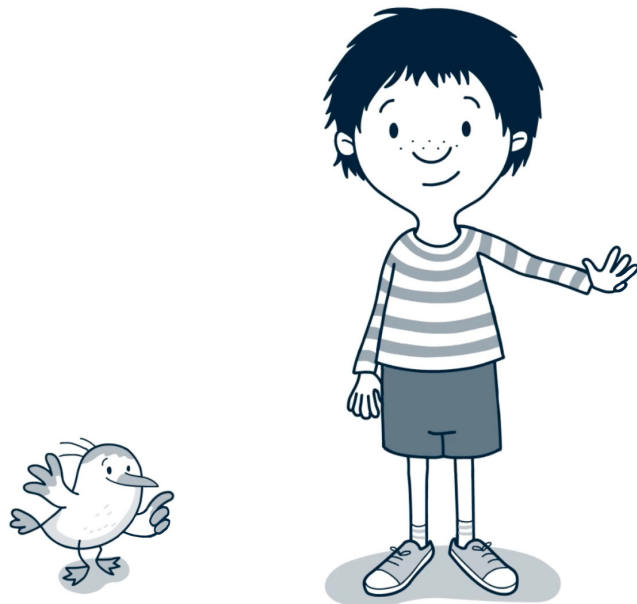
Comic 1 – „Wie Kinder Lebensstürme meistern“

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 5:



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