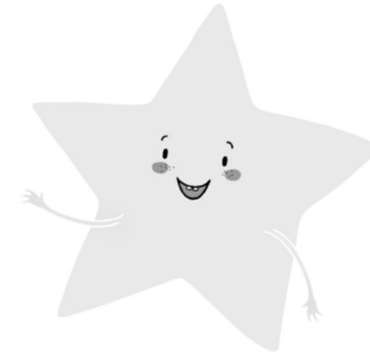


Comic 5

Hilfe für das Herz

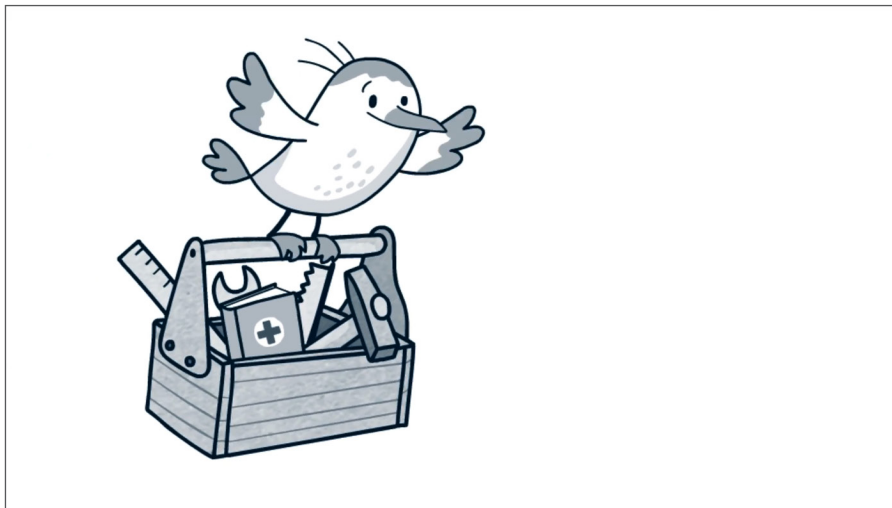




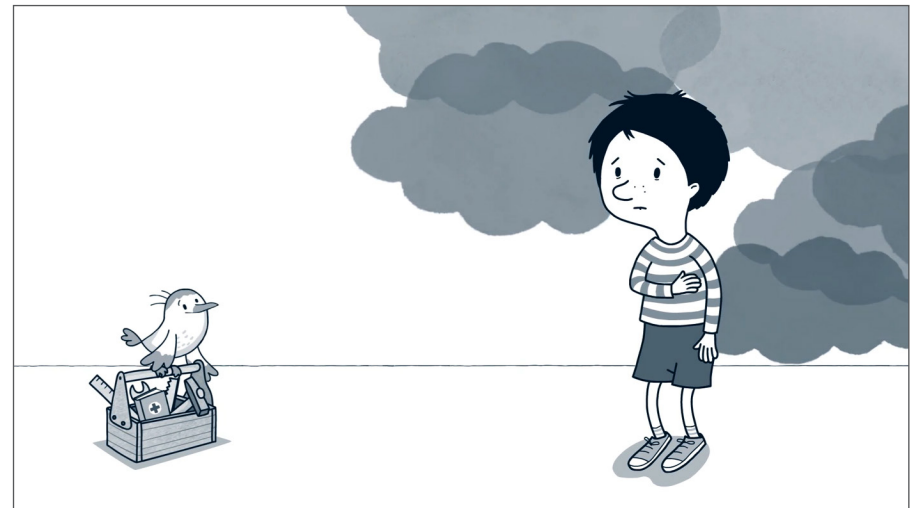
Manchmal hinterlassen Lebensstürme Spuren ...



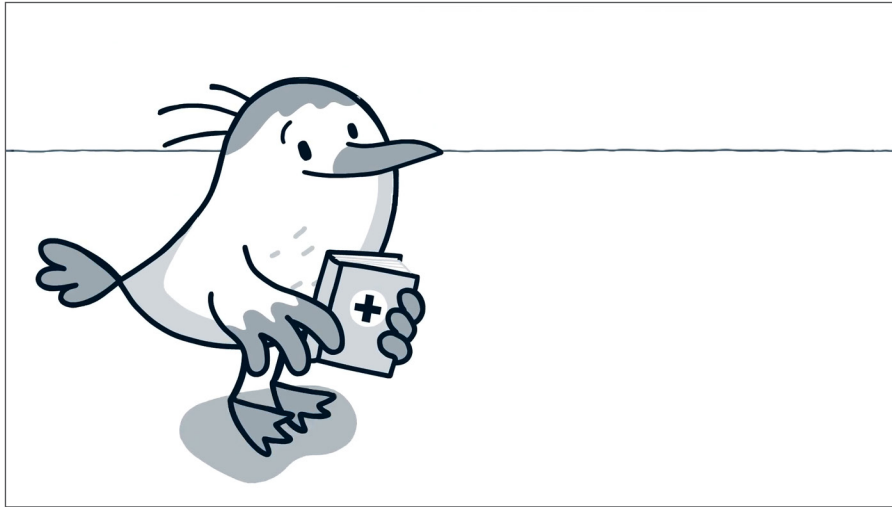
... und das Herz braucht Hilfe.



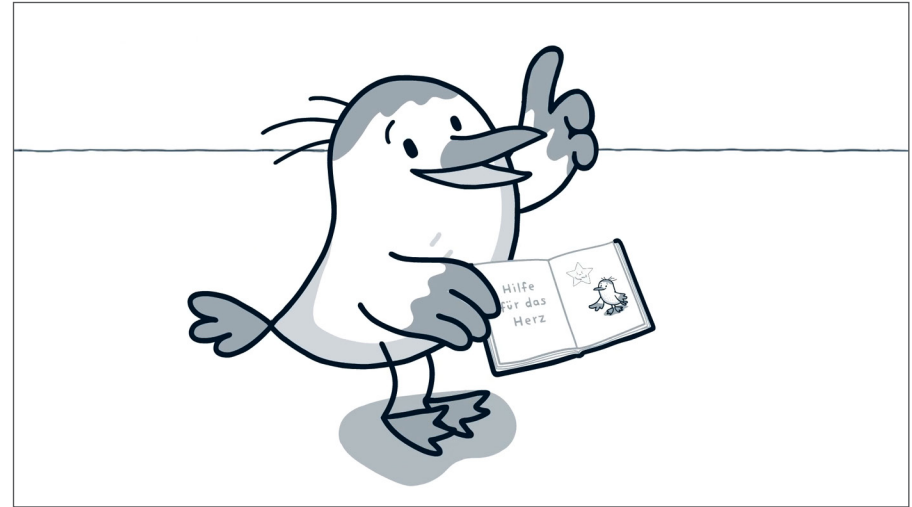
Manchmal braucht es Hilfe von anderen, damit Körper, Kopf und Herz wieder aus dem Sturm finden, ...



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



Eine gute Möglichkeit einem aufgeregt-erschöpftem Herzen zu helfen, ...



... ist die Sternübung.



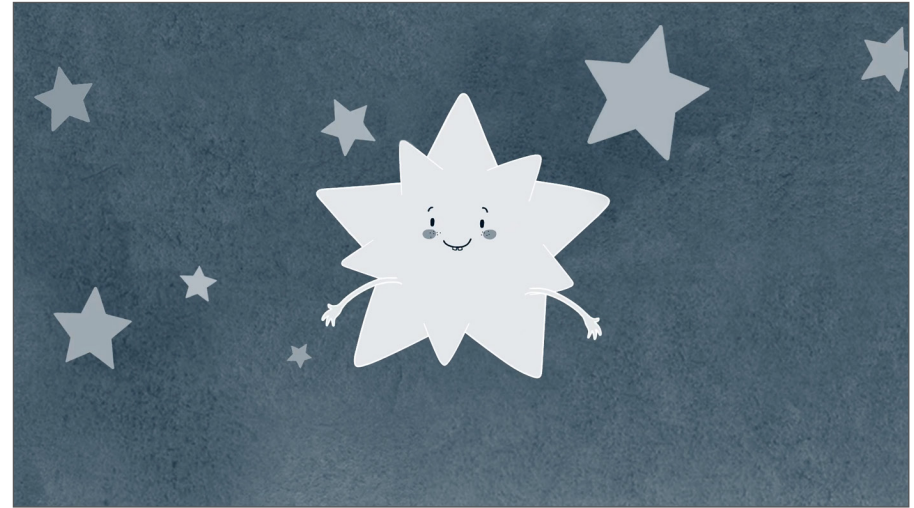
Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass jemand sagt, jemand wurde unter einem guten Stern geboren.



So einen guten Stern hast auch du, ganz für dich allein



Stell dir einmal vor, wie er aussieht.



Welche Farbe ...



... und Form hat er?



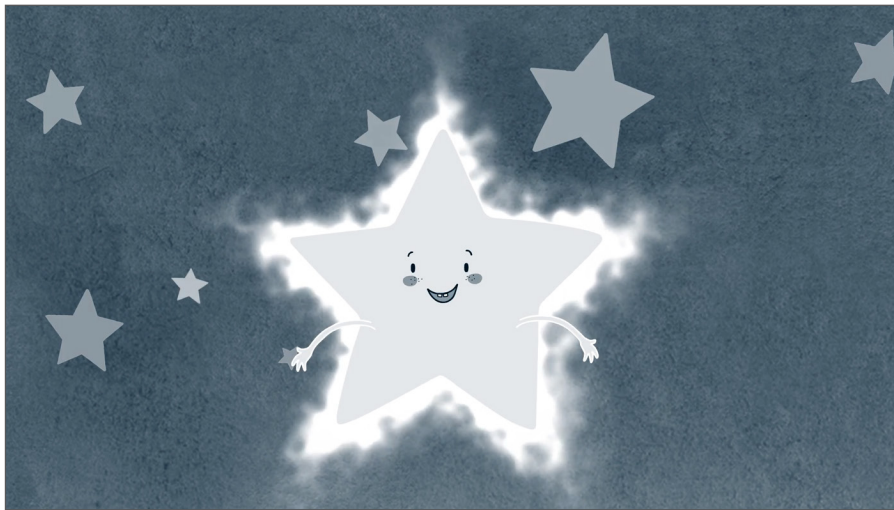
Strahlt er hell, ...



... oder eher sanft?



Funkelt er oder leuchtet er immer gleich?



Ist er warm ...



... oder eher kühl?



Wann auch immer du Unterstützung brauchst, ...



... kannst du ihn ganz einfach mit deinen Gedanken zu dir rufen.



Wenn dein Stern in deiner Vorstellung dann direkt vor dir strahlt, ...



... kannst Du tief genau die Eigenschaft von ihm einatmen, die du gerade am besten gebrauchen kannst:



Das kann Kraft, ...



... Ruhe, Entspannung, ...



Hoffnung, Trost ...



... oder auch etwas ganz anderes sein. Er hat alles dabei!



Lege deine Hände auf die Stelle, an der dir das, was Du ausgewählt hast gerade guttut ...



... und schicke die Kraft mit deinem Atem genau dorthin.



Indem Du kräftig ausatmest, kannst du deinem Stern alle Dinge schicken, bei denen Du Hilfe brauchst, ...



... um die er sich kümmern oder die er für Dich aufbewahren soll.



Traurigkeit, Angst, Aufregung oder einfach ein unangenehmes Gefühl, ...



... was auch immer es ist, der Stern kann es für dich nehmen, damit du es nicht allein tragen musst.



Wenn du das Gefühl hast, genug Kraft eingeatmet und Schwieriges abgegeben zu haben, ...



... schicke deinen Stern wieder an seinen Himmelsplatz.



Du weißt, dass er aus der Ferne auf dich schaut und jederzeit wieder zu dir kommt, wenn du ihn rufst.



Diese kleine Übung wird umso wirkungsvoller, je mehr Du sie übst.



Das geht allein, ...



... oder mit lieben Menschen, tagsüber ...



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



Dein Stern kann Dir in allen möglichen Momenten helfen.



Die Sternübung ist eine Möglichkeit von vielen, mit denen Seefahrerkinder ihrem Herzen helfen können.

Aus der Serie „Von Leuchttürmen und Seefahrerkindern“:

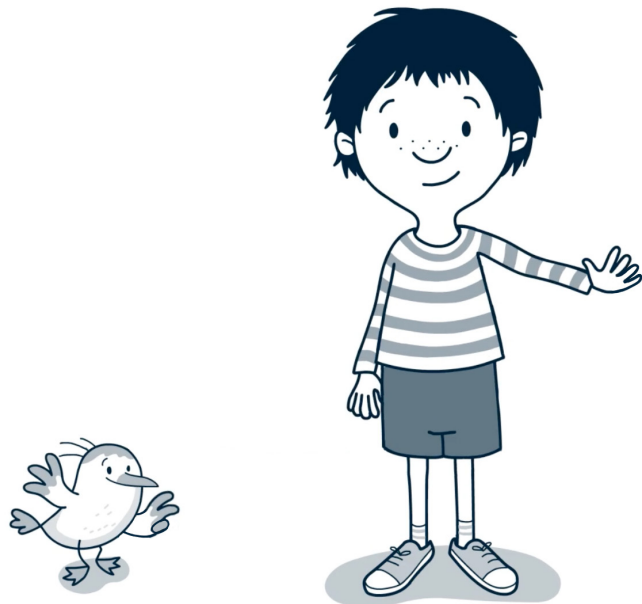
Comic 1 – „Wie Kinder Lebensstürme meistern“

Comic 2 – „Wenn Sturmfolgen bleiben“

Comic 3 – „Hilfe für den Körper“

Comic 4 – „Hilfe für den Kopf“

Comic 5 – „Hilfe für das Herz“



Mehr Material, Information sowie Filme auf
www.aetas-kinderstiftung.de



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

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

© 2023 AETAS Kinderstiftung