

**Die Reise des Schmetterlings -  
Stressregulation und Emotionale Erste Hilfe für Kinder  
von Kati Bohnet**

Verunsicherung, Angst, Zeitdruck - all das hinterlässt Spuren bei Kindern, vor allem in ihrem Nervensystem. Es wirkt sich auf die Hormonausschüttung, die Muskelspannung im Körper, den Herzschlag und die Atmung aus. In mehr oder weniger ausgeprägter Form zeigen sich dann Überlebensstrategien wie Kampf/Verteidigung, Flucht oder auch Erstarrung. Kinder zanken dann z.B. öfter oder weinen mehr. In Zeiten der Pandemie, wo Verunsicherung und Angst allgegenwärtig sind, empfinden Kinder dies besonders und reagieren darauf.

Die folgenden Übungen bieten Unterstützung für Kleine und Große, um möglichst wieder in einen regulierten, ruhigeren Zustand zurückzukehren. Sie sind dem Buch: „Die Reise des Schmetterlings“ von Kati Bohnet entnommen. Vor der Vermittlung lohnt es, sich eine Filmsequenz zu den Übungen im Internet anzusehen. Die Ausleihe des Buches ist im DialogWerk möglich.

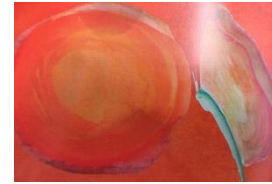


Sie können mit den Kindern die Übungen immer dann anwenden, wenn Ihnen danach ist. Lesen Sie dazu die Geschichte vor oder machen Sie die Übungen einfach so. Sie können sich auch einzelne Lieblingsübungen herausuchen oder die Kinder auswählen lassen. Werden die Übungen regelmäßig durchgeführt, gewöhnt sich das Nervensystem mit der Zeit daran, sodass es leichter von einem gestressten in einen ruhigeren Zustand kommen kann. (vgl. Bohnet, Kati (2020): Pädagogisches Begleitmaterial zum Vorlese- und Mitmachbuch. Die Reise des Schmetterlings, S.3)

## **Ein Schmetterling namens Jona fliegt durch die Welt (verkürzte Version)**

### Übung 1: Schmetterlingsumarmung

*Flügelschlagen rechts und links, dabei sind die Arme überkreuzt und die Handinnenflächen schlagen außen am Oberarm.*



### **Der Schmetterling fliegt weiter und ruht aus**

#### Übung 2: Umarme dich selbst.

*Umarmung - eine Hand in der Achsel, die andere Hand umfasst den Oberarm*

### **Der Schmetterling entdeckt Neues auf dem Flug und nascht Nektar**

#### Übung 3: Schau dich um und zähle z.B. alle roten Dinge.

*Er nimmt alles Rote wahr und zählt es.*



### **Nach so viel Essen hat er eine Pause verdient**

#### Übung 4: Atme solange aus, wie du kannst.

*Einatmen und tief und lange ausatmen.*

### **Jona liebt warme Ohren**

#### Übung 5: Ohren kneten und warm machen

*Unten anfangen und dann die ganze Ohrmuschel intensiv kneten*



### **Flug nach Hause ins Kuschnest**

#### Übung 6: Schmetterlingsumarmung

*Wie Übung 1: Flügelschlagen rechts/links mit überkreuzten Armen*

### **Jona kommt nach Hause, ist sicher, findet Schutz und ruht aus**

Übung 7: Einen Ort aufsuchen, der gut tut, sich eine Umarmung vorstellen oder suchen, irgendwo einkuscheln u.a.m.