

# LERNTIPPS für Zuhause

## TEIL 4

Bestimmt werden Sie als Eltern von Ihren Kindern derzeit häufig mit Ängsten und Fragen rund um das Coronavirus konfrontiert. Unter Angst und Stress funktioniert unser Gehirn jedoch nicht optimal und blockiert auch bei Lernprozessen. Fehlt es uns an natürlichem Vertrauen in die Welt, sind wir alle, auch unsere Kinder negativ im Tun und Handeln beeinflusst. Das Zentrum für Urvertrauen wurde damals vorgeburtlich in jedem von uns durch Schaukel- und Wiegebewegungen schwimmend in der Fruchtwasserhülle angelegt. Nicht umsonst pilgern wir Menschen zu Urlaubszeiten ans Meer oder an sonstige Gewässer – wir schwimmen, schaukeln in den Wellen und aktivieren unbewusst Gehirnareale, die uns wieder unserem Ursprung näherbringen, uns entspannen und wir dadurch Kraft und neues Vertrauen gewinnen.



### **Wie kann ich das Urvertrauen meines Kindes stärken?**

1. Fordern Sie Ihr Kind auf, sich bäuchlings in ein Tuch hineinzulegen, die Hände sind dabei seitlich am Körper platziert. Nun schaukeln und wiegen Sie es hin und her. Begleiten Sie diese Übung mit positiven Worten und vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, wie schön und wertvoll seine Anwesenheit ist. Anschließend darf es ohne Hilfe versuchen sich auf dem Bauch liegend, ohne Hände, seitlich hin und her zu wiegen. Diese Übung darf immer und zu jeder Tageszeit eingebaut werden, besonders dann, wenn Ihr Kind sich ängstigt.
2. Nehmen Sie sich ca. 10 Minuten Zeit. Ihr Kind darf sich gestreckt vor Ihnen auf den Rücken legen, seine Hände sind dabei auf dem Bauch. Mit beiden Händen umfassen Sie das Ohr Ihres Kindes, dabei ist der Daumen immer oben und die restlichen Finger sind hinten im Nacken. Diese Handstellung entspricht haargenau der allerersten Berührung eines jeden Menschen, die es bei dessen Geburt erhalten hat und aktiviert dadurch auch heute noch unser Stammgehirn! Jetzt können Sie ein lockeres Zwiegespräch führen. Nach einiger Zeit werden Sie merken, wie sich Ihr Kind entspannt. Möglicherweise vernehmen Sie ein sanftes Pulsieren in Ihren Händen. Eine entspannte Atmosphäre ist währenddessen unbedingt erforderlich. Diese Übung eignet sich hervorragend als tägliches Einschlafritual.
3. Es ist uns derzeit nicht erlaubt, öffentliche Schwimmanlagen zu besuchen oder kurzfristig ans Meer zu reisen. Ihr Kind kann sich jedoch auch in der Badewanne wunderbar alle Sorgen regelrecht wegwaschen. Sprechen Sie die Probleme und Ängste Ihres Kindes vor dem Bad an, stellen Sie sich gemeinsam vor, wie alles Negative während dem Waschvorgang vom Körper ins Wasser übergeht und beobachten Sie hinterher, wie der Unsichtbare Schmutz über die Ablaufrinne verschwindet. Auch für Erwachsene ist diese eine gute Vorgehensweise, sich von eigenen Problemen zu distanzieren. Diese Übung darf mit einer Meereswassermusik untermalt werden.

