



PÄDAGOGISCHES BEGLEITMATERIAL

ZUM VORLESE- & MITMACHBUCH



**DIE REISE DES SCHMETTERLINGS -
STRESSREGULATION FÜR KINDER**

VON KATI BOHNET



Liebe Adoptiv-/Pflege-/Bonus-/Bauch-Eltern, Großeltern,
Erzieher*innen, Lehrkräfte, Babysitter, Tanten, Onkels,
Freund*innen von Groß und Klein,

ich freue mich, dass du dieses Vorlese- und Mitmachbuch gekauft (oder geschenkt bekommen) hast. Ob du es als Erzieher*in, als Lehrkraft, Elternteil oder Großelternteil nutzt: Es wird dir sicherlich viel Freude bereiten und sowohl deinem Adoptiv-/Pflege-/Bonus-/Bauch-Kind und dir ein Werkzeug – die S-O-S Übungen – an die Hand geben, wie du und dein(e) Kind(er) euch in stressigen Zeiten selber besser regulieren und beruhigen könnt.

Bevor du die Geschichte vorliest, nimm dir bitte einen Moment Zeit, um dir das pädagogische Begleitmaterial durchzulesen und dir das Video anzuschauen. Erst dann wirst du das volle Potential des Buches nutzen können. Denn es ist weit mehr als ein Vorlesebuch. Jeder Stress löst in mehr oder weniger aus-geprägter Form unsere Überlebensstrategien Zuflucht, Unterwerfung, Kampf/Verteidigung, Flucht oder auch Erstarrung aus. Die S-O-S Übungen unterstützen unser Nervensystem dabei, wieder in einen möglichst regulierten, ruhigeren Zustand zurückzukehren.

Grundlage für die Mitmach-Übungen in dieser Geschichte ist das von Dr. Peter Levine entwickelte Verfahren zur Traumabewältigung Somatic Experiencing®. S-O-S steht in meiner Arbeit für Somatisch Orientierte Sicherheit, da uns die Sprache des Nervensystems und die kontinuierliche Suche nach Sicherheit viel über uns erzählen.

Die S-O-S Übungen sind sowohl in Gruppen von Erwachsenen und Kindern, als auch einzeln in meiner Praxis für Traumatherapie und auch alleine von Klient*innen Zuhause erfolgreich erprobt worden.



Du kannst die S-O-S Übungen u.a. bei folgenden Symptomen anwenden:

- Aufregung
- (Wieder-)Einschlafprobleme
- Unkonzentriertheit
- Innere Geschwindigkeit
- Schwieriges „Runterkommen“
- nach einem (Fahrrad-)Sturz
- Dissoziation / Innere Abwesenheit
- Trägheit
- Panik
- Wutausbrüche
- (große) Trauer
- (hohe) Nervosität
- (hoher) Stress
- Lampenfieber
- Prüfungsangst
- Innere Unruhe



Generell gilt, dass du oder dein(e) Kind(er) die S-O-S Übungen immer dann anwenden können, wenn euch danach ist. Du kannst dazu die Geschichte vorlesen. Du kannst die S-O-S Übungen aber auch einfach so machen. Du kannst dir auch einzelne Lieblings-Übungen raussuchen und nur diese machen. Du kannst jede Übung auch so abwandeln, wie es für dich stimmiger erscheint. Du darfst auch einzelne Übungen weglassen. Egal, wie du die Übungen für dich abänderst, du und dein Kind bekommt etwas an die Hand, wie Ihr euch selber (gegenseitig) unterstützen könnt, wenn es innerlich mal „hochkocht“.

Für Situationen, in denen die Wut hochkocht, kann ich dir mein zweites Jona-Buch „Jona ist wütend“ empfehlen. Da sind die S-O-S Übungen speziell abgewandelt, um die Energier hinter der Wut noch besser aufzufangen. Manchmal mögen Kinder auch das eine Buch, mal das andere Buch lieber. Manchmal haben sie eine Lieblingsübung aus dem ersten, mal eine Lieblingsübung aus dem zweiten. Ihr könnt die Übungen gerne mischen.

Wenn du die S-O-S Übungen regelmäßig machst, wird sich dein Nervensystem mit der Zeit daran gewöhnen, dass es von einem gestressten Zustand auch immer leichter in einen ruhigeren Zustand kommen kann. Das ist wie beim Trainieren eines Bewegungsablaufes. Am Anfang mag es manchmal etwas mühsam sein, aber nach einer Zeit wirst du den Effekt merken. Dein Nervensystem kann schneller und leichter aus Stresssituationen wieder in einen Zustand der Ruhe wechseln. Manchmal reicht es dann vielleicht schon, wenn du das Buch siehst oder an es denkst, um den Regulierungsprozess in Gang zu setzen.

Die Übungen ersetzen nicht die Arbeit von professionellen Therapeut*innen und Ärzt*innen. Solltest du oder dein Kind an Traumasymptomen leiden oder die Symptome schon lange bestehen, suche bitte entsprechende Fachkräfte auf und lasse die Symptome abklären und suchst euch ggf. professionelle therapeutische Unterstützung.

Du erhältst hier mit diesem Begleitmaterial eine Beschreibung der Übungen, die dich in die Lage versetzt, die Geschichte des Schmetterlings mit den integrierten Übungen zur Stressregulation vorzulesen und anzuleiten. Das ebenfalls zugängliche online-Video zeigt dir eine mögliche Art und Weise, die Geschichte vorzulesen. Du kannst ein Gefühl für die Länge der Pausen bekommen, wobei diese immer individuell auf die Gruppe oder das einzelne Kind abzustimmen sind. In dem Video kannst du auch die hier beschriebenen Übungen live sehen. Manchmal ist dies einfacher als sie sich aus einer schriftlichen Beschreibung zu erschließen.

Bist du an tiefergehenden Inhalten zu den S-O-S Übungen interessiert, empfehle ich dir unseren Online-Video-Kurs „Regulation von kleinen und großen Gefühlen - Einführung und Anwendung der S-O-S Übungen in Familie, Kita und Schule“ (3,5 Stunden) oder die ausführliche Variante mit Nervensystemswissen „S-O-S Grundlagen-Training zur Anwendung der S-O-S Übungen“ (3 Monate) oder „S-O-S Zertifikats-Training für Fachkräfte“ (6 Monate), in denen ich noch detaillierter auf die Anwendung der S-O-S Übungen mit Kindern eingehe bzw. zertifizierte S-O-S Trainer*innen ausbilde, die dann eigene Workshops geben können.

Dort erhältst du für die S-O-S Übungen relevante, umfassende Informationen und Erklärungen zu der Funktionsweise des Autonomen Nervensystems und des Gehirns. Es gibt viel Austausch, Übung und zusätzliches Material.

Die S-O-S Übungen im Einzelnen

Schmetterlingsumarmung

Lege die rechte Hand auf deinen linken Oberarm und lege deine linke Hand auf deinen rechten Oberarm. Deine Unterarme kreuzen sich nun vor deinem Brustkorb.

Lasse den Schmetterling leicht mit seinen „Flügeln“ abwechselnd auf deinen Oberarm „schlagen“, immer abwechselnd links-rechts-links-rechts- ... Finde heraus, in welcher Geschwindigkeit und Intensität du diese Übung machen willst. Mache ca. 30-40 Schmetterlingsschläge. Gib deinem Körper etwas Zeit, um die Auswirkungen der Übungen zu integrieren.

Dazu kannst du fließend zum nächsten Schritt (Umarme Dich selbst) übergehen.



Umarme dich selbst

Du bleibst in der Haltung der Schmetterlingsumarmung und legst eine deiner Hände in deine Achselhöhle. Also zum Beispiel deine rechte Hand in deine linke Achselhöhle. Die andere Hand bleibt auf deinem Oberarm. So verweilst du solange, wie es angenehm für dich ist.

Die Schmetterlingsumarmung und „Umarme dich selbst“ können mehrmals wiederholt werden, wenn du das Gefühl hast, du bist noch zu unruhig, um die nächste Übung zu machen.



Zähle alle schönen Dinge um dich herum

Scanne den Raum / Ort von links nach rechts (oder von rechts nach links) und zähle alle schönen Dinge.

Du kannst diese Übung so lange machen, wie es dir gut erscheint. Anstatt schöne Dinge kannst du wahlweise auch Dinge einer beliebigen Farbe, runde Dinge, vertikale Linien, Füße (z. B. in der U-Bahn) oder was auch immer zählen. Zähle in deiner Muttersprache oder der Sprache, die dir gerade am leichtesten fällt. Bevor du mit dem nächsten Schritt weiter machst, mache eine kleine Pause.

Puste so lange aus, wie du kannst

Puste so lange aus, wie du kannst. Egal auf welche Art und Weise. Du kannst (dir vorstellen,) einen Luftballon auf(zu)pusten, du kannst Seifenblasen pusten, du kannst die Wangen aufblasen und die angesammelte Luft langsam durch deine leicht zusammengedrückten Lippen entweichen lassen, du kannst laut und heftig auspusten. Du kannst das Pusten auch mit Tönen verbinden. Manche „zischen“ ein scharfes „S“ durch die Zähne, manche tönen ein A, manche ein WUUUU. Finde heraus, wie du es am liebsten machen möchtest. Bevor du mit dem nächsten Schritt weiter machst, mache eine kleine Pause.





Knete deine Ohren (mit nassen Fingern)

Bist du gerade eher müde und schlapp und möchtest konzentriert an etwas arbeiten, dann mache diese Übung mit trockenen Fingern. Fühlst du dich gerade eher wild und ungestüm, dann mache deine Finger vorher ein bisschen nass. Wenn du die Übung vor dem Schlafen machst, lass sie vielleicht ganz weg. Aber probiere es aus. Du wirst es merken, in welcher Form sie welchen Effekt bei dir hat. Fange an deinen Ohrläppchen an und knete diese so, wie es für dich angenehm ist und gehe dann immer weiter nach oben. Du kannst das Kneten auf den Rand der Ohren beschränken, du kannst aber auch deine gesamte Ohrmuschel kneten. Manche Menschen mögen diese Übung jedoch auch gar nicht, dann ändere sie entweder ab oder lass sie weg. Bevor du mit dem nächsten Schritt weiter machst, mache eine kleine Pause.



Mudra: Zentrierter Schmetterling

Falte deine Hände, indem du alle Finger miteinander verschränkst. Strecke anschließend die Zeigefinger aus, sodass diese gemeinsam wie ein Pfeil nach vorne zeigen. Wechsle nun die Daumen hin und her, so dass mal der eine, mal der andere oben ist.

Mache dies ca. 10 Mal oder so lange, wie es sich für dich gut an-fühlt. Dann mache eine kurze Pause mit den Fingern und wiederhole anschließend die Übung zwei bis drei Mal oder so lange, wie du sie gerne machen möchtest. Bevor du mit dem nächsten Schritt weiter machst, mache eine kleine Pause.

Mudra: Fahrradlenker

Lege beide Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen Schoß. Lege sie so nah beieinander, dass sich beide Daumen berühren. Mit deiner einen Hand greifst du nun deinen anderen Daumen (so als würdest du deine Hand auf einen Fahrradlenker legen). Strecke den Zeigefinger aus, der bereits am Fahrradlenker liegt. Greife diesen mit der Hand, die noch nicht am Fahrradlenker liegt (die möchte auch Fahrrad fahren). Du kannst die Seiten auch vertauschen, mache es so, wie es für dich angenehm ist.

Wenn du nun einatmest, drücke mit der einen Hand deinen Daumen. Wenn du anfängst auszuatmen, lässt du ihn wieder los und drückst deinen Zeigefinger.

Den Rhythmus der Übung gibt dein Atem vor. Du kannst ganz natürlich weiter atmen. Du musst deinen Atem nicht bewusst verändern. Er darf sich aber verändern, wenn es von alleine so passiert.

Wenn du merkst, dass es zu anstrengend oder zu kompliziert ist, deine Bewegungen, dem Atemrhythmus anzupassen, wiederhole noch ein paar Mal den zentrierten Schmetterling. Kehrst du dann wieder zu dieser Übung zurück, wird es wahrscheinlich einfacher sein. Du kannst sie sonst aber auch überspringen.

Wiederhole dies ca. 5-10 Atemzüge lang oder so lange, wie es für dich angenehm ist. Dann mache eine Pause von ca. 3-5 Atemzügen und wiederhole diese Übung so oft, wie es dir angenehm ist. Bevor du mit dem nächsten Schritt weiter machst, mache eine kleine Pause.





Hand auf Stirn und Brust – Was nimmst du wahr?

Hand auf Brust und Bauch – Was nimmst du wahr?

Lege eine deiner Hände auf deine Stirn und die andere auf deinen Brustkorb. Was nimmst du wahr, was zwischen deinen Händen passiert? Manche nehmen ihren Herzschlag oder Atem wahr, manche die Geschwindigkeit oder das Chaos in ihrem Kopf. Andere nehmen die Körperwärme wahr, andere gar nichts. Das ist alles normal. Es geht mehr um den Vorgang des Lauschens als um das, was wahrgenommen wird.

Anschließend lässt du die Hand von der Stirn auch deinen Bauch wandern.

Auch hier beobachtest du, was du zwischen deinen Händen wahrnimmst. Hier kann es manchmal sein, dass der Magen-Darm-Bereich sich durch Grummeln, Gluckern oder auch Blähungen meldet. Das ist ein gutes Zeichen.

Ab dieser Übung brauchst du zwischen den einzelnen Übungen keine extra Pause mehr zu machen. Es ist eher wie ein fließender Übergang von der einen Übung zur nächsten.



Lass deine Hände auf Brust und Bauch liegen und beobachte deinen Atem

Lass deine Hände auf deinem Brustkorb und deinem Bauch liegen und beobachte, wie dein Atem in deinen Körper rein und wieder raus geht. Mache dies solange, wie es für dich gut ist.



Beobachte eine Körperempfindung – verändert sie sich?

Gibt es eine Körperempfindung, die sich gerade angenehm anfühlt? Du kannst gerne deine Hand oder deine Hände an diese Stelle legen und die Körperempfindung einfach beobachten. Du kannst versuchen, die Empfindung genauer zu beschreiben. Vielleicht hat sie eine Farbe, eine Form, eine Konsistenz, eine Oberflächenstruktur, eine Temperatur. o.a.

Während du die Körperempfindung beobachtest, bleibt die Empfindung gleich oder verändert sie sich? Versuche nicht, sie bewusst verändern zu wollen. Beobachte, was von ganz alleine geschieht.

Stelle dir eine deiner Ressourcen vor. Was nimmst du wahr?

Stelle dir ein dich in diesem Augenblick unterstützendes Wesen vor. Dies kann ein menschliches Wesen, ein tierisches Wesen, ein Fantasie- oder Fabelwesen sein, ein göttliches Wesen, ein Baum, ein Licht, eine Energie, eine Decke, ... was auch immer dir gerade gut tut. Spüre, wie es sich anfühlt, wenn es bei dir ist. Wie nimmst du die Anwesenheit deines unterstützenden Wesens wahr?



Autorin und Illustratorin...



Autorin und Illustratorin ist die Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®) Kati Bohnet. Sie arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrer Praxis in Berlin. Als Gründerin und Leiterin des Online-Bildungszentrums helpers circle vermittelt sie gemeinsam mit ihrem Team Nervensystemwissen – durch regelmäßige Workshops, Fortbildungen und ihren Podcast. Ihre Zielgruppe sind Erwachsene, die mit Kindern leben und/oder arbeiten und die Grundlage dafür schaffen möchten, dass Kinder bedürfnis- und bindungsorientiert aufwachsen können. Kati Bohnet ist bekannt für die S-O-S-Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe und Stressregulation sowie ihre authentische Art, komplexe neurobiologische Sachverhalte leicht verständlich und alltagstauglich zu erklären. Sie lebt in Berlin und in der Natur. Mehr Informationen finden Sie unter www.kb-berlin.de und www.helperscircle.de.



HELPERS CIRCLE

MIT TRAUMA WACHSEN

HELPERS CIRCLE
KATI BOHNET
SAMARITERSTR. 35
10247 BERLIN

HELPERSCIRCLE.DE
INFO@HELPERSCIRCLE.DE



Ein Video, in dem ich die Geschichte aus dem Buch vorlese und die Übungen vormache sowie das Buch "Jona ist wütend" gibt es hier:
<https://helperscircle.de/buecher/>