PÄDAGOGISCHES BEGLEITMATERIAL

ZUM VORLESE- & MITMACHBUCH

JONA IST WÜTEND - REGULATION GROSSER GEFÜHLE

VON KATI BOHNET

ILLUSTRATIONEN VON JULIA HORNEN UND KATI BOHNET

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

ich freue mich, dass du dieses Vorlese- und Mitmachbuch gekauft (oder geschenkt bekommen) hast. Es zeigt sowohl deinem Kind/deinen Kindern als auch dir einfach zu erlernende Methoden auf, mit denen in Situationen voller Wut wieder Regulierung und Beruhigung möglich werden können.

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 Potenzial des Buches nutzen können. Denn es ist weit mehr als ein Vorlesebuch.

Vielleicht kennst du bereits das erste Jona-Buch: „Die Reise des Schmetterlings – Stressregulation für Kinder“. Dort habe ich die leicht mitzumachenden S-O-S-Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe und Stressregulation ebenso in eine kleine Geschichte integriert. In diesem zweiten Jona-Buch findest du eine Abwandlung der dort gezeigten Schmetterlingsübungen, die besonders in Situationen hilft, in denen jemand wütend ist. Einige Übungen wirst du auch direkt wieder erkennen.

Diese Wut-Variation kann dich und dein(e) Kind(er) darin unterstützen, der Wut einen gewaltfreien Ausdruck zu geben. Gleichzeitig sprechen die Übungen das Nervensystem so an, dass es leichter wird, in einen regulierteren Zustand zurückzukehren.

(C) COPYRIGHT 2024

Grundlage für die Mitmach-Übungen in dieser Geschichte sind das von Dr. Peter Levine entwickelte Verfahren zur Traumabewältigung Somatic Experiencing®, die Polyvagaltheorie nach Stephen Porges sowie die von Gina Ross entwickelten EmotionAid®-Übungen.

Alle Übungen sind erfolgreich erprobt worden: sowohl in Gruppen von Erwachsenen und Kindern als auch einzeln in meiner Praxis für Traumatherapie sowie von Klient*innen zu Hause.

Unter helperscircle.de/buecher findest du ein Video, in dem ich das Buch vorlese und die integrierten Übungen vormache. So können du und dein Kind direkt mitmachen!

Viel Spaß, Freude und
gute Regulation
wünscht dir

Kati

(C) COPYRIGHT 2024

Du kannst die S-O-S Übungen nicht nur bei Wut, sondern auch u.a. bei folgenden Symptomen anwenden, wobei der Fokus in dieser Variante bei Wut liegt.

- 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. Egal in welcher Variante. Wenn es bei deinem Kind oder bei dir eher um Wut als um Angst geht, dann sind die S-O-S Übungen in der Wut-Variante wie in diesem Buch manchmal geeigneter als die Variante aus “Die Reise des Schmetterlings”. Wenn dein Kind jedoch eine Vorliebe für das andere Buch oder Teile aus den anderen Übungen hat, dann ist das absolut okay, wenn ihr die für euch passendsten Übungen raussucht.

Du kannst gemeinsam mit deinem Kind / deinen Kindern die Geschichte lesen und dabei die integrierten Übungen machen. Du kannst die S-O-S Übungen aber auch einfach so, ohne Buch, machen. Du kannst dir 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“.

(C) COPYRIGHT 2024

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. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

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 sucht euch ggf. professionelle therapeutische Unterstützung. Gerade das Thema Wut ist hier gut zu beobachten. Manchmal ist Wut eine gesunde Reaktion auf Grenzüberschreitungen, die dein Kind eventuell erlebt. Dann ist mit deinem Kind unter Umständen alles in Ordnung, aber mit seinem Umfeld eventuell nicht. Manchmal gehören Wutausbrüche auch zu einem gefühlsstarken Kind dazu. Hier ist eine gute professionelle Einschätzung manchmal hilfreich und in einigen Fällen auch unumgänglich.

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 in der Wut-Variante vorzulesen und anzuleiten. Das ebenfalls zugängliche online-Video zeigt dir eine mögliche Art und Weise, die Geschichte vorzulesen.

(C) COPYRIGHT 2024

Darin kannst du 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 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.

(C) COPYRIGHT 2024

Boxen

Die Übung machst du am besten im Stehen. Stelle dich stabil hin. Du kannst die Übung aber auch im Sitzen oder Liegen machen. Balle beide Fäuste. Wenn du magst, stelle dir links und rechts vor dir etwas vor, gegen das du imaginär boxen kannst. Boxe dann mit voller Wucht und wenn möglich in Zeitlupe gegen die imaginären Gegenstände. Du kannst auch erst schneller boxen und dann langsamer werden. Finde heraus, in welcher Geschwindigkeit und Intensität du diese Übung machen willst. Boxe ca. 30-40 Mal. Gib deinem Körper etwas Zeit, um die Auswirkungen der Übungen zu integrieren. Dazu kannst du fließend zur nächsten Übung (Umarme dich selbst) übergehen.

Umarme dich selbst

Lege deine linke Hand auf deinen rechten Oberarm und stecke deine rechte Hand unter deine linke Achsel. Du kannst es auch anders herum ausprobieren oder schauen, ob es angenehmer ist, beide Hände unter die Achseln zu stecken. Du kannst dich auch mit beiden Händen auf den Oberarmen umarmen. So verweilst du solange, wie es angenehm für dich ist.
Stampfe dabei feste auf den Fußboden. Du kannst auch laut grummeln oder wie ein Tier knurren und deiner Wut so Ausdruck verleihen.
Das Boxen und „Umarme dich selbst“ können mehrmals wiederholt werden, wenn du das Gefühl hast, du bist noch zu unruhig, um die nächste Übung zu machen.

(C) COPYRIGHT 2024

Schimpfwörter erfinden „Du Schrank-Tasse!“

Schau dich im Raum um und suche dir zwei Gegenstände aus: zum Beispiel Tisch und Fenster. Verbinde diese beiden Wörter zu einem Wort (Fenster-Tisch oder Tisch-Fenster) und rufe dieses neue Wort laut als Schimpfwort: „Du Tisch-Fenster!”.

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. Stell dir dabei vor, du seist ein wütender Drache und pustest eine riiiiiesige Wutflamme aus.

Du kannst dir dabei jedoch auch vorstellen, einen Luftballon aufzupusten, du kannst Seifenblasen pusten, du kannst die Wangen aufblasen und die angesammelte Luft langsam durch deine leicht zusammen-gedrückten 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.

(C) COPYRIGHT 2024

Halt! Stop!

Diese Übung kannst du ebenso im Stehen, wie auch im Gehen, Sitzen oder Liegen machen. Du kannst deinen ganzen Körper mit in die Übung einbeziehen. Halte deine Hände vor dich (oder zur Seite) und winkel deine Hände so ab, als wolltest du jemandem von dir fern halten und ein STOP Signal zeigen. Achte darauf, dass deine Arme durchgestreckt sind. Du kannst dazu gerne laut oder leise oder einfach nur in deinem Kopf STOP rufen. Mache dies so lange, wie es sich für dich passend anfühlt (oder deine Arme müde werden).

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. Du kannst bei dieser Übung stehen oder durch den Raum laufen, du kannst stampfen und grummeln, so wie es sich für dich gut anfühlt.
Mache dies ca. 10 Mal oder so lange, wie es sich für dich gut anfühlt. Bevor du mit dem nächsten Schritt weiter machst, mache eine kleine Pause.

(C) COPYRIGHT 2024

Fahrradlenker

Du kannst bei dieser Übung sitzen, liegen, stehen oder auch umherlaufen. Halte deine Hände mit den Handflächen nach unten so, dass sich beide Daumen berühren. Mit deiner einen Hand greifst du nun deinen anderen Daumen (so als würdest du deine Hand an einen Fahrradlenker legen). Die Hand, die am Lenker liegt streckt nun ihren Zeigefinger aus. 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. Das kannst du auch anders herum machen.

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 geschieht.

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.

(C) COPYRIGHT 2024

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.

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 geschieht? 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 vollkommen okay. 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.

(C) COPYRIGHT 2024

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. Für manche ist es einfacher, den Atem zu beobachten, wenn sie ihn über das Ein- und Ausströmen in der Nase beobachten. Für andere ist es einfacher, das Auf und Ab des Brustkorbes oder des Bauches zu beobachten, wenn diese durch den Atem bewegt werden. Schau, was für dich passend ist. Mache dies solange, wie es für dich gut ist.

Kuschel mit der Angst oder der Wut

Gibt es eine Körperempfindung, die sich gerade angenehm anfühlt? Du kannst gerne eine Hand oder zwei 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.

(C) COPYRIGHT 2024

Wie fühlst du dich jetzt? Erzähle jemandem davon

Vielleicht gibt es einen Menschen oder ein Tier, ein Kuscheltier, dem du dich gerade anvertrauen kannst. Lass dich umarmen, wenn du das magst, sprich über deine Gefühle oder lass dich trösten. Schau mal, was gerade gut für dich ist.

(C) COPYRIGHT 2024

Autorin und Illustratorinen...

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 Nervensystemswissen – 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 foindest du unter www.kb-berlin.de und www.helperscircle.de.

Die Zeichnungen in diesem Buch stammen von Julia Hornen. Sie arbeitet als Pädagogin und Kunsttherapeutin im Raum Köln/Bonn. Als angehende Traumatherapeutin und S-O-S-Trainerin nach Kati Bohnet ist sie fasziniert vom Wissen rund um unser Nervensystem und möchte dieses praktisch und künstlerisch in die Welt bringen.

Neben Familie und Pferd sind Buntstifte und Aquarellfarben ihre große Leidenschaft, und so bringt sie mit viel Liebe zum Detail kleinere und größere Projekte aufs Papier.

(C) COPYRIGHT 2024

HELPERS CIRCLE
MIT TRAUMA WACHSEN

HELPERS CIRCLE
KATI BOHNET
SAMARITERSTR. 35
10247 BERLIN

HELPERSCIRCLE.DE
INFO@HELPERSCIRCLE.DE

SCAN ME

Ein Video, in dem ich die Geschichte aus dem Buch vorlese und die Übungen vormache sowie das Buch “Die Reise des Schmetterlings - Stressregulation für Kinder” gibt es hier: https://helperscircle.de/buecher/