

Trullas Mutfunkel-Zauber

EIN LIEBEVOLLER ERINNERUNGSANKER FÜR MUTIGE KLEINE SCHRITTE



1 • AUSWÄHLEN

Das Kind sucht einen kleinen Anhänger oder ein Armband selbst aus.

2 • WARM HALTEN

Legt den Mutfunkler zwischen eure Hände und atmet viermal ruhig.

3 • MUT ERINNERN

Sagt dem Kind eine echte Stärke: Du kannst Hilfe holen. Du darfst dir Zeit lassen.

4 • LICHTKREIS

Fahrt einmal mit dem Finger darum. Stellt euch blau-goldene Lichtfunken vor.

5 • ZAUBERSPRUCH

Sprecht den Spruch gemeinsam. Danach ist der Mutfunkler bereit.

Der Zauberspruch

Goldener Stern und blaues Licht,
meinen Mut erschaffst du nicht.

Du erinnerst mich daran,
dass ich kleine Schritte kann.

Einmal drücken, ruhig atmen,
Schritt für Schritt kann ich es wagen.

Eins, zwei, drei, vier –
Mut und Liebe sind in mir.

WENN DU IHN BRAUCHST

Berühre ihn, atme langsam aus und suche nur deinen nächsten kleinen Schritt.

WENN ER EINMAL FEHLT

Hand aufs Herz: Die Kraft und die Verbindung bleibt immer in dir.



Für Eltern: Was hinter dem Zauber steckt

NÄHE, ATMUNG UND EIN KLEINER HANDLUNGSPLAN

Der Mutfunkler verspricht nicht, dass nichts Schwieriges passiert. Er verbindet einen vertrauten Gegenstand mit Nähe, Atem und einem kleinen nächsten Schritt.

1 • VERBINDUNGSANKER

Ein vertrauter Gegenstand kann in einer mild belastenden Trennungssituation Nähe und Sicherheit symbolisieren. Sein Wert entsteht durch die gemeinsam gegebene Bedeutung – nicht durch Preis oder Material.

2 • VORHERSEHBARES RITUAL

Die feste Reihenfolge gibt Orientierung: berühren, ausatmen, Satz sprechen, nächsten Schritt suchen. Das Kind weiß, was es tun kann, wenn Aufregung auftaucht.

3 • GEMEINSAME REGULATION

Beim Aufladen erlebt das Kind Blickkontakt, ruhige Worte und gemeinsames Atmen. Der Mutfunkler erinnert später an diesen zugewandten Moment.

4 • WENN-DANN-PLAN

Wenn mein Herz klopft, drücke ich meinen Mutfunkler, atme aus und suche den nächsten kleinen Schritt. Ein einfacher Plan ist leichter abrufbar.

5 • SELBSTWIRKSAMKEIT

Der Gegenstand erschafft den Mut nicht. Er erinnert das Kind an eigene Fähigkeiten, Unterstützung und Verbindung. Deshalb funktioniert der Satz auch mit der Hand auf dem Herzen.

TRULLAS WICHTIGSTER SATZ

Der Mutfunkler macht deinen Mut nicht. Er erinnert dich nur daran, dass dein Mut schon in dir wohnt.

Gut begleiten – ohne falsche Versprechen

DER ZAUBER DARF HALT GEBEN, ABER ANGST NICHT WEGREDEN

DABEI KANN ER BEGLEITEN

- erster Tag in Kindergarten oder Schule
- Schulwechsel oder neue Gruppe
- Arzt- oder Zahnarzttermin
- Übernachtung ohne Eltern
- Auftritt, Referat oder wichtiges Gespräch
- Momente, in denen Nähe gebraucht wird

BITTE VERMEIDEN

- Damit kann dir nichts passieren.
- als Belohnung oder Strafe einsetzen
- zum Tragen oder Erzählen zwingen
- jede Angst mit dem Gegenstand überdecken
- starke, anhaltende Ängste allein mit einem Ritual behandeln

WENN DER MUTFUNKLER VERLOREN GEHT

Der Zauber ist nicht verschwunden. Das Kind legt die Hand auf sein Herz, atmet aus und spricht: Eins, zwei, drei, vier – Mut und Liebe sind in mir. Der Gegenstand war immer nur die Erinnerungshilfe.

Ein hilfreicher Elternsatz: Ich weiß, dass du ihn vermisst. Alles, was wir hineingezaubert haben, ist noch da: unsere Verbindung, dein Atem und deine kleinen Schritte.

SICHERHEIT

Der Gegenstand muss zum Alter passen. Keine verschluckbaren Kleinteile für kleine Kinder. Ketten und Armbänder beim Schlafen, Toben, Sport oder bei Hängenbleib-Risiko ablegen. Ein Schlüsselanhänger in der Tasche oder ein kleines Stoffband kann eine sichere Alternative sein.

Wann Unterstützung wichtig ist: Wenn Angst stark bleibt, häufig wiederkehrt oder Alltag, Kindergarten, Schule oder Schlaf deutlich einschränkt, bitte kinderärztliche oder psychologische Unterstützung suchen.