

“Ich wachse mit jedem Tag”

Ankommen, entdecken,
wachsen



Einleitung

Da ist dieser Sommer, in dem dein Kind noch klein wirkt und gleichzeitig schon so groß. Und dann kommt der Morgen, an dem es zum ersten Mal durch ein Schultor geht, das viel zu breit ist für so einen kleinen Menschen. Der Wechsel auf die weiterführende Schule ist einer der größten Schritte, die dein Kind bisher gegangen ist. Und du gehst innerlich mit. Auf einmal ist so vieles neu.

- neue Räume, neue Gesichter, neue Erwartungen
- längere Tage, mehr, das dein Kind allein regeln soll
- und mittendrin ein kleines Herz, das sich fragt: gehöre ich hier dazu?

Ich begleite diesen Übergang als Lehrerin, Therapeutin und Nervensystem-Expertin. Und als Mama, die das alles selbst kennt.

Was ich aus all dem weiß: Dein Kind kann erst lernen, wenn es sich sicher fühlt. Und Sicherheit kommt nicht über gute Ratschläge oder Regeln. Sie wächst über innere Bilder, über das Spüren im eigenen Körper, über die Erfahrung: ich schaff das, ich kann etwas bewegen.

Diese Meditation nimmt dein Kind mit auf einen Rundgang durch seinen neuen Schulalltag, ganz in Ruhe, im Kopf, lange bevor der erste richtige Schultag kommt. Was vorher groß und fremd war, bekommt plötzlich vertraute Ecken. Und dein Kind darf spüren, wie viel Kraft, Neugier und Können längst in ihm steckt.

Im Anschluss findest du ein paar Worte, Fragen und kleine Rituale, mit denen du dein Kind durch diese neue Zeit begleitest. Nah bei ihm, ohne Druck. So findet es seinen Platz. In der Schule und in sich selbst.

Einleitung

Wer hinter dieser Meditation steht

Ich bin Esther Fischer.

Psychotherapeutin (HP), Systemische Therapeutin, Nervensystemexpertin, Lehrerin und Mutter.

Ich begleite Kinder und Familien seit vielen Jahren durch genau die Momente, die das Leben auf den Kopf stellen: Abschiede, Neuanfänge und all das, was dazwischen liegt.

Denn Übergänge sind selten nur für Kinder herausfordernd. Sie bringen oft das ganze Familiensystem ins Wanken. Und genau dann brauchen Kinder keine perfekten Eltern, sondern Erwachsene, die Halt geben können.

Diese Meditation ist aus dieser Überzeugung entstanden.

Sie schenkt Kindern Sicherheit, wenn alles neu ist. Und sie erinnert uns Eltern daran, dass wir nicht alles perfekt machen müssen, damit sich unser Kind sicher fühlen kann.

Wenn du Fragen hast, zu deinem Kind, zu dieser Zeit oder zur Meditation, dann melde dich gerne bei mir. Ich freue mich, von dir zu hören.

Und wenn du tiefer in meine Arbeit eintauchen möchtest, findest du mich auf Instagram [@selbstwirksam_in_schule](#). Dort spreche ich über bewusste Elternschaft, Nervensystemwissen und die Kraft sicherer Bindung – weil Kinder keine perfekten Eltern brauchen, sondern Erwachsene, die ihnen Sicherheit schenken können.

Anleitung zur Anwendung der Meditation

Vor dem Hören, ein sicherer Rahmen

Damit dein Kind sich wirklich einlassen kann, braucht es das Gefühl, dass gerade nichts von ihm verlangt wird. Diese Punkte helfen dir, diesen Rahmen zu schaffen:

Ein ruhiger Ort ohne Ablenkung. Auf dem Sofa, im Bett, auf einer Decke am Boden. Ein Raum, in dem dein Kind nicht damit rechnen muss, dass gleich jemand hereinkommt.

Ein Zeitpunkt ohne Druck. Abends oder am Wochenende, wenn nichts ansteht. Nicht direkt vor dem Losgehen, weil Anspannung und Loslassen sich schlecht vertragen.

Begleitet oder allein, so wie dein Kind es braucht. Manche Kinder entspannen sich mit einem Elternteil an ihrer Seite, andere kommen allein besser bei sich an. Beides ist richtig, und dein Kind darf das selbst entscheiden.

Kein Test. Es gibt nichts zu verstehen und nichts zu beantworten. Sobald ein Kind spürt, dass hinterher eine Leistung erwartet wird, geht es in Anspannung, und genau die soll sich hier lösen.

Wenn du magst, hör die Meditation vorher einmal selbst. Dann weißt du, worauf dein Kind sich einlässt, und kannst ihm ruhiger begegnen.

Anleitung zur Anwendung der Meditation

Nach dem Hören

Nach der Meditation ist dein Kind in einem weichen, offenen Zustand. Was es jetzt braucht, ist kein Gespräch und keine Rückmeldung, sondern Raum. Bleib einfach da. Wenn dein Kind von selbst erzählen möchte, hör zu. Wenn es still bleiben will, ist auch das genau richtig.

Fragen wie "Und, hat dir das geholfen?" oder "Hast du es verstanden?" ziehen dein Kind aus dem Spüren zurück ins Denken. Sie bringen es in eine Bewertung, obwohl es gerade um etwas anderes geht, um das, was es innerlich mitgenommen hat.

Wenn ein Gespräch entstehen darf, dann über offene Fragen, die neugierig sind statt prüfend:

- Gab es eine Stelle, die dir besonders gefallen hat?
- Gab es einen Moment, in dem du dich innerlich sicher gefühlt hast?
- Wie hast du dir das Schulgebäude vorgestellt, und passt das zu dem, was du kennst?
- Gab es etwas, das dich überrascht hat?
- Wenn dein Bauch jetzt eine Farbe hätte, welche wäre das?
- Was möchtest du dir aus dieser Reise mitnehmen?

Anleitung zur Anwendung der Meditation

Wiederholtes Hören

Kinder profitieren davon, diese Meditation mehrfach zu hören. Mit jeder Wiederholung wird der innere Weg vertrauter, und Vertrautheit ist die Grundlage, auf der sich ein Kind sicher fühlt. Lass dein Kind selbst wählen, wann es hören möchte. Vor einem Schulstart, an einem Abend, der anstrengend war, oder einfach zwischendurch. Einzelne Abschnitte, etwa der Kraftort oder das Bild vom Baum, eignen sich gut als kleines Ritual vor dem Einschlafen.

Deine Haltung trägt mehr als deine Worte

Am Ende wirkt weniger, was du sagst, als wie du da bist. Wenn du nach der Meditation ruhig und zugewandt bleibst, spürt dein Kind das, auch ohne ein einziges Wort. Du musst nichts aus ihm herausholen und nichts erreichen. Du darfst etwas in ihm wachsen lassen, in seinem eigenen Tempo.

Dein Kind braucht in dieser neuen Zeit keine perfekten Eltern. Es braucht deine Präsenz. Einen Menschen, bei dem es sich sicher und angenommen fühlt, mit aller Aufregung, Zurückhaltung und Neugier, die dazugehören. In diesem sicheren Raum wächst das, was echtes Lernen erst möglich macht: Vertrauen in sich selbst, Mut und die Gewissheit, getragen zu sein.

Abschluss

Wenn wir als Erwachsene diesen Raum halten, wächst das, was Lernen erst möglich macht: innere Sicherheit, Mut und echte Entwicklung. Danke, dass du dein Kind auf diesem Weg begleitest und ihm hilfst, sich selbst zu vertrauen.

Wenn du Fragen hast oder dir Begleitung wünschst, für dein Kind, für dich selbst oder für deine pädagogische Arbeit, findest du hier mehr:

Kontakt:

Esther Fischer

Psychotherapeutin (HP) | Systemische Therapeutin (DGSF) |
Nervensystemexpertin | Neurodivergenzcoach | Lehrerin

www.wirksamwachsen.de

Email: info@wirksamwachsen.de

Instagram: [@selbstwirksam_in_schule](https://www.instagram.com/selbstwirksam_in_schule)

Ich freue mich auf Austausch, Zusammenarbeit oder ein erstes Kennenlernen. Für Kinder, die wachsen dürfen, und Erwachsene, die diese Entwicklung begleiten.

Alles Liebe

Deine Esther

