Begleitblatt für pädagogische Fachkräfte

12 Beruhigungskarten, eine Deckkarte und fünf Blankokarten. Sie zeigen einem aufgewühlten Kind, was es selbst tun kann, statt ihm zu sagen, was es lassen soll. Die Karten sind keine Auszeit-Regelung und kein Ersatz für eine erwachsene Person, die dabei bleibt.

Vorbereiten

Drucken und haltbar machen
Auf 160 bis 250 g Karton drucken, an den feinen Linien schneiden, laminieren, an der gestrichelten Marke lochen, auf einen Ring ziehen. Ohne Farbdrucker die Schwarzweiß-Fassung nehmen.

Die Dinge bereitlegen
Jede Karte zeigt etwas, das es im Raum geben muss: Becher, Kissen, Knete, Decke, Papier und Stifte. Eine Karte, deren Gegenstand im verschlossenen Schrank liegt, ist ein Versprechen, das niemand einlöst.

In Ruhe einführen und ausprobieren
Jede Karte an einem ruhigen Tag einmal gemeinsam machen: einmal pusten, einmal kneten, einmal unter den Tisch. Was ein Kind nie ausprobiert hat, wählt es im Aufruhr nicht.

Der Ablauf

1. **Erst der Körper, dann die Karte**
   Im höchsten Punkt kann kein Kind wählen. Nähe, weniger Reize, Zeit. Die Karten kommen, wenn das Kind wieder zuhören kann — nicht vorher.
2. **Hinlegen, nicht vorlesen**
   Den Ring neben das Kind legen und still bleiben. Wer die Karten vorliest, macht aus einer Auswahl eine Liste von Vorschlägen.
3. **Das Kind wählt**
   Auch eine Karte, die aus Erwachsenensicht nicht passt. Wer stampfen will, darf stampfen. Die Wahl selbst beruhigt schon, weil das Kind wieder handelt.
4. **Mitgehen, nicht hinschicken**
   „Geh dich beruhigen“ ist eine Auszeit. Begleiten Sie das Kind zu dem, was es gewählt hat, und bleiben Sie in Sichtweite.
5. **Danach kurz benennen**
   „Das Kneten hat geholfen.“ Ein Satz reicht. So merkt sich das Kind die Karte für das nächste Mal.

Der Kern in einem Satz
Das Ziel ist nicht, dass das Kind schnell ruhig ist, sondern dass es weiß, was ihm hilft. Wer das zweite erreicht, bekommt das erste mit der Zeit dazu.

Erprobt in unseren eigenen Einrichtungen. Frei zur Nutzung in Kitas, auch im Team — CC BY-NC 4.0.

Wenn es nicht so läuft

Beruhigungskarten kippen leicht zur freundlich verpackten Auszeit. Hier die Stellen, an denen das passiert.

Stolperstellen

Die Karte wird zur Anweisung
Der häufigste Fehler. „Nimm die Kissen-Karte“ ist keine Auswahl, sondern ein Befehl mit Bild.

Den Gegenstand gibt es nicht
Die Karte zeigt Knete, die Knete ist weg. Dann lernt das Kind, dass die Karten nicht gelten.

Die Karten kommen zu früh
Wer sie mitten in den Aufruhr hält, erzeugt noch mehr Reize. Erst Nähe, dann Auswahl.

Die Wahl wird korrigiert
„Nimm lieber die Höhle“ nimmt dem Kind genau das weg, worum es geht: selbst zu entscheiden.

Die Höhle wird zur Strafe
Sobald ein Rückzugsort als Folge von Verhalten angeordnet wird, ist er verbrannt — auch für die Kinder, die ihn freiwillig gebraucht hätten.

Wenn es nicht funktioniert

Das Kind wirft die Karten weg
Dann war der Moment zu früh. Aufheben, nichts dazu sagen, später noch einmal hinlegen.

Ein Kind wählt immer dieselbe Karte
Das ist kein Problem, sondern ein Ergebnis: Es hat eine Strategie gefunden, die trägt. Die anderen Karten bleiben trotzdem am Ring.

Im Raum gibt es keinen Ort dafür
Wenn jede Ecke besetzt ist und niemand zwei Minuten mitgehen kann, scheitert es nicht an der Auswahl, sondern an Raum, Gruppengröße und Personalschlüssel. Das gehört in die Teamsitzung, nicht auf eine Karte.

Übersicht

1	**Wasser trinken**	„Ich trinke etwas.“
2	**Kissen drücken**	„Ich drücke ganz fest.“
3	**Nach draußen**	„Ich gehe kurz raus.“
4	**In die Höhle**	„Ich gehe unter den Tisch.“
5	**Musik hören**	„Ich höre Musik.“
6	**Pusten**	„Ich puste ganz langsam.“
7	**Kneten**	„Ich knete, bis es weich ist.“
8	**Schaukeln**	„Ich schaukle.“
9	**Stampfen**	„Ich stampfe fest auf.“
10	**Malen**	„Ich male etwas.“
11	**Einkuscheln**	„Ich wickle mich in die Decke.“
12	**Jemanden holen**	„Ich hole jemanden zu mir.“
—	**Deckkarte**	Trägt den Leitsatz „Was hilft mir jetzt?“.
—	**5 Blankokarten**	Für Hilfen, die der Gruppe fehlen.

Erprobt in unseren eigenen Einrichtungen. Frei zur Nutzung in Kitas, auch im Team — CC BY-NC 4.0.