Hej, Du Mensch! Ich bin Indigo, das Alpaka.

Vielleicht kennst du mich noch nicht. Ich bin Indigo und lebe nahe den Wolken. Es ist wirklich wunderschön da oben. Mehr über meine Geschichte kannst du im Kinderbuch "INDIGO – ICH SCHAFF DAS!" erfahren. Jemand hat meine Geschichte für mich aufgeschrieben. Denn mit meinem Huf kann ich ja keinen Kuli halten. Obwohl ich so klein wie du bin, war in meinem Leben ganz viel los. Was du jetzt aber auf jeden Fall über mich erfahren solltest, dass ich geeerne chille. Mal grasen, mal hüpfen und mal mit den anderen Alpakas Versteck spielen. Ja, wir spielen auch, wie Ihr Menschen. Aber manchmal bin ich wegen dem, was uns in der Heimat passiert ist, auch ganz schön gestresst und schlecht gelaunt. Manchmal habe ich plötzlich riesengroße Angst oder kann nicht einschlafen. Aber ich kann dir sagen, diese fiesen Gefühle sind voll normaaaal nach meinem Unglück und es wird mit der Zeit besser. Ich will dir zeigen, was ich in den doooofen Zeiten dagegen tue und drücke dir die Daumen, sorry, die Hufe, dass dir das auch hilft. Probiere es aus.

PS: In der Druckerei ist aber was schief gelaufen und die Texte stehen nicht unter den Bildern. Aber du kannst sie sicherlich zuordnen und die Übungen nachmachen, oooooder? Dafür kannst du die Bilder und die Sprechblasen ausschneiden und auf einem leeren Blatt Papier mit Klebstoff oder Klebeband befestigen.

Huf hoch, ach sorry, ich meinte Kopf hoch!









Die Ein-Bein-Balan

Das hilft dir be Ärger und Kummer.

Stelle dich breitbeinig hin, ganz fest und stabil. Dann lauf langsam los und stampfe dabei mit den Füßen auf den Boden. Dabei kannst du dich hin- und herwiegen, von einer Seite zur anderen. Breite auch deine Arme aus. Stell dir vor, du bist wie das hohe Gras in meinen Heimatbergen, das sanft vom Wind gezaust wird. So wurdest du schon als kleiner Mensch von deiner Mama, deinem Papa, deiner Oma oder anderen wundervollen Menschen gewiegt. Daran erinnert sich dein Gehirn und schwupps, hast du dich selber ein wenig getröstet. Toll gemacht!



DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Das sorgt dafür, dass die Angst nur so verfliegt.

Wenn dich der Mut verlässt und du dich ängstlich fühlst, stell dich einfach mal auf ein Bein. Dabei singst du dein Lieblingslied oder machst andere Töne. Dann wechselst du das Bein und singst wieder. So beschäftigst du dein Gehirn gleich zweifach und zwar damit, das Gleichgewicht zu halten und sich auf eine Melodie zu konzentrieren. Zack, hat es keine Reserven mehr für Angstgefühle. Du spürst bei dieser Übung richtig, wie sehr du es selbst schaffen kannst, wieder in Balance zu kommen. Und so kommen auch deine Gefühle wieder ins Gleich gewicht.

Das beruhigt dich bei schlimmen Gedanken.

Streiche mit deinen Händen sanft und langsam über deine Stirn, von einer Schläfe zur anderen. Wechsle auch mal die Richtung. Denk dabei an etwas Schönes. Vielleicht an die Berge oder das Meer! Du kannst das auch im Bett tun, wenn du vielleicht gerade aus einem doofen Traum aufgewacht oder vor dem Einschlafen bist. Oder einfach zwischendurch. Letztes Mal bin ich dabei eingeschlafen. Das war ein tolles Gefühl.



Hast du schon mal gesehen, wie Pferde Mast ou schon mai geserien, wie Fierde schnauben? Mach es genauso, wie sie. Ent-Schnauden : Mach es genauso, wie sie. Entre Spanne deinen Mund und deinen Kiefer. Jetzt spanne geinen Mung ung geinen Nierer, detzt holst du tief Luft. Beim Ausatmen Schnaubst du noist au tief Lurt. Beim Ausatmen schnlaubst au durch die Lippen, dass sie nur so flattern. Das sieht lustig aus und macht witzige Töne. Du kannst dabei auch deine Schultern oder deinen Kopf schütteln. Schnaube und schüttle alles raus, was dich belastet. Wow, das tut viel-

Das hilft dabei. wieder ein bisschen runterzukommen, wenn du hibbelig, nervös oder aufgeregt bist.

Mach es dir gemütlich und schließe die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Lege nun deine Hand aufs Herz und spüre eine Weile deinen Herzschlag. Atme ruhig und entspannt weiter. Du kannst dabei an etwas Beruhigendes und Schönes denken. Lächle ruhig dabei und stelle dir vor, wie dein Herz sich groß macht, wie es sich öffnet für alles, was dir guttut.



www.drk-rlp.de

Das Indigo-Projekt hat die Stärkung und Resilienzförderung von Kindern zum Ziel. Die Idee zu Indigo ist anlässlich der Hochwasserkatastrophe 2021 entstanden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website



Herausgeber: DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. Redaktion und Gestaltung: Christiane Vogelgesang, Faris Shehabi, Iris Hillmann

Lektorat: Andrea Schütze Illustration: Tina Kraus Druck: Eckholdt GmbH