



kidy care Playbook

Woher die Spiele kommen und wie ihr sie begleitet.

Du musst das hier nicht lesen, um loszulegen. Hier steht, was im Hörstück keinen Platz hat, weil es dort eine Geschichte sein soll und keine Erklärung.

1 Warum es das hier gibt

2 Was belegt ist und was davon gilt

3 So ist jedes Abenteuer gebaut

4 Der Bogen

5 Du bist dabei

6 Fünf Sätze und das Streichen

7 Wenn es nicht klappt

8 Sicherheit

1 Warum es das hier gibt

Damit du weißt, mit wem du es zu tun hast.

Bei uns war es immer dieselbe Uhrzeit. Zwanzig vor fünf, alle zu Hause, alle laut, alle müde und mittendrin ich in der Küche mit der Aufgabe, mir jetzt bitte etwas einfallen zu lassen.

Was da aufeinandertrifft, sind zwei überreizte Nervensysteme. Eines davon ist meins. Mein Kind hatte einen vollen Tag. Ich auch. Ausgerechnet jetzt soll einer von uns beiden die Ruhe behalten und sich dazu noch etwas Schönes ausdenken. Streit ist da nicht die Ausnahme, sondern der naheliegende Ausgang.

Das Verrückte daran ist, dass gar nicht die Zeit fehlt. Wir sitzen ja im selben Zimmer. Was fehlt, ist der Moment, in dem wir beide dasselbe tun und keiner nebenbei noch etwas erledigt. Ungeteilte Aufmerksamkeit, in beide Richtungen.

Genau da setzt kidycare an. Es nimmt dir das Ausdenken ab, denn das Mitmachen war nie das Problem. Und es gibt euch einen Moment zurück, der sonst zwischen Abendbrot und Zähneputzen zerrieben wird.

Wie viel Zeit du dir sonst nimmst, hat damit wenig zu tun. Auch Eltern, die jeden Nachmittag etwas vorbereiten, fällt um zwanzig vor fünf nichts mehr ein. Mir geht das bis heute so.

Ich bin Janine, drei Kinder, Berlin. Lizenzierte Fitnesstrainerin, zurzeit in Weiterbildung zur Kinder-yogalehrerin. Angefangen hat das alles nicht als Geschäftsidee, sondern als Notlösung für meinen eigenen Nachmittag.

Beim Bauen habe ich zwei Dinge gelernt. Kinder machen bei einer Übung nicht mit, sie machen bei einer Geschichte mit. Und sie wollen dieselbe zum zwanzigsten Mal hören, weil sie vorher wissen, was kommt.

Was ich dir sagen kann

Woher die Spiele kommen und wie sie gebaut sind. Jede Bewegung hat einen Grund und steht genau an der Stelle, an der sie etwas tut. Das steht auf den nächsten Seiten.

Dass dein Kind danach ruhiger oder konzentrierter ist, verspreche ich dir nicht. Was dabei herauskommt, erlebst du selbst.

kidycare ist für den Familienalltag gemacht und begleitet euch durch den ganzen Tag, vom Zähneputzen am Morgen bis zum Einschlafen. Es ersetzt keine Therapie und keine medizinische Behandlung.

2 Was belegt ist und was davon gilt

Mit Fundstellen, damit du selbst nachsehen kannst.

Die Bewegungen stammen aus der Bewegungspädagogik, der Psychomotorik und dem Kinderyoga. Zu drei Bausteinen davon gibt es eine brauchbare Studienlage.

Fester Druck. Ein systematischer Überblick über sensorisch basierte Angebote für Kinder und Jugendliche von 2015 bis 2024 bewertet die Beleglage für tiefen und taktilen Druck als stark, auf Grundlage von vier Studien.

Wenn eine Bezugsperson anleitet. Derselbe Überblick bewertet auch das als stark belegt, auf Grundlage von fünf Studien. Gemeint sind Strategien, die Eltern zu Hause selbst anwenden.

Systematic review of sensory-based interventions for children and youth (2015 to 2024). *Frontiers in Pediatrics*, 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12658592/>

Gemeinsame Regulation. Ein Überblick von 2024 fasst vierzehn Untersuchungen mit Kindern von drei bis zwölf Jahren zusammen. Wenn Erwachsene und Kind sich in einer fordernden Situation aufeinander einstellen, hängt das mit besserer Selbstregulation des Kindes zusammen. Die Autorinnen und Autoren weisen selbst darauf hin, dass die Begriffe uneinheitlich verwendet werden. Ein Zusammenhang ist keine Ursache.

Verhagen, C. et al. (2024). Coregulation between parents and elementary school-aged children. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/dev0001864>

HIER ENDET DER STUDIENTEIL

Keine dieser Untersuchungen handelt von kidycare. Über ein Hörabenteuer im Wohnzimmer gibt es keine. Was oben steht, sind Bausteine. Die kommen bei kidycare an geplanten Stellen vor, mehr ist damit nicht gesagt.

Woran du ein verstecktes Wirkversprechen erkennst

Oben eine Studie, unten das Produkt, dazwischen ein kleines Wort wie „deshalb“. Kein einzelner Satz behauptet etwas, aber die Reihenfolge tut es.

Dieses Wort kommt bei mir nicht vor. Was auf den nächsten Seiten steht, beschreibt nur, wie kidycare gemacht ist, nicht was es bewirkt.

3 So ist jedes Abenteuer gebaut

Drei Prinzipien, die sich nie ändern.

Du wählst den Moment, mehr nicht

Du musst nicht wissen, was dein Kind gerade braucht, sondern nur, wie spät es ist.

Mitmachen	die Routinen, also Zähneputzen, Anziehen, Aufräumen, Losgehen
Ankommen	der Nachmittag, wenn noch viel Energie im Kind steckt
Runterkommen	der Abend, wenn es leiser werden soll
Einschlafen	die Nacht
Yoga und Achtsamkeit	die einzige, die an keine Uhrzeit gebunden ist

Die Bewegung steckt in der Geschichte

Nie hält die Geschichte an, damit jemand ansagt, dass jetzt geturnt wird. Ein Tier braucht Hilfe und dein Kind hilft ihm. Dabei stampft es, drückt, trägt oder macht sich schwer.

Es endet immer unten

Jedes Abenteuer hört leise auf, auch das wildeste. Am Ende steht nie etwas Schwungvolles, sondern immer Druck, Atem oder Streichen.

Was ihr braucht, bevor ihr Play drückt

Nichts, was ihr kaufen müsst. Gebraucht wird, was bei euch ohnehin herumliegt.

- Etwas Weiches zum Drücken, ein Kissen zum Beispiel
- Etwas zum Zudecken, eine Decke oder was ihr sonst da habt
- Etwas Platz, ein freier Quadratmeter neben dem Sofa
- Die Karten zum Abenteuer, hingelegt für dein Kind

Auf der Startseite steht in drei Zeilen, wie lang es dauert, was gebraucht wird und ob dein Kind dabei liegen wird. Braucht ein Titel ausnahmsweise etwas anderes, steht es dort mit einer Alternative daneben. Dort kannst du auch vorher durch die Spiele wischen.

Das ist eher für dich als für dein Kind, denn dein Kind hat seine Karten. Auf jeder ist ein Spiel zu sehen, daran erkennt es, was gleich kommt. Dann hinlegen, Play, Display aus.

4 Der Bogen

Warum ein Abenteuer so lange dauert, wie es dauert.

Ein Abenteuer hat eine Kurve und keine Zickzacklinie. Erst geht es hinauf, dann kommt ein Höhepunkt, dann geht es herunter. Der Weg nach unten ist der längere. Genau dort hören die meisten Bewegungsangebote für Kinder auf. Ein Kind, das gerannt ist, ist danach nicht ruhig, sondern nur außer Atem.

- Der Einstieg. Kidy begrüßt euch, dann übernimmt das Tier der Welt
- Die Spiele. Jedes läuft zweimal, beim zweiten Mal ohne neue Erklärung
- Die Atem-Insel. Ausatmen länger als einatmen, ohne Zählen
- Das Problem. Klein genug, dass ein Kind es versteht
- Der Gong. Er rahmt jedes Spiel ein
- Der Abschied. Immer derselbe Satz, damit klar ist, dass es vorbei ist

Ein Abenteuer aus Ankommen oder Runterkommen dauert fünfzehn bis zwanzig Minuten. Die Routinen aus Mitmachen sind viel kürzer, dort trägt das Lied die Zeit. Einschlafen ist anders gebaut: rund zehn Minuten Geschichte, danach etwa zwanzig Minuten Musik zum Wegdämmern.

Was beim Gong passiert

Vor jedem Spiel fragt das Tier: „Bist du bereit? Drei, zwei, eins, los!“ Auf „los“ kommt der Gong. Ab da ist dein Kind dran.

Dann läuft leise Musik. Das Tier sagt noch einen kurzen Satz dazu, zum Beispiel „Fest wie ein Baum, ich wackel kaum“. Danach sagt niemand mehr etwas, ungefähr fünfzehn Sekunden lang. Diese Stille gehört dazu, das Audio hängt nicht.

Am Ende sagt das Tier „Und Stopp“, dann kommt der Gong ein zweites Mal.

5 Du bist dabei

So viel oder so wenig, wie du heute kannst.

kidycare ist nichts, was man einem Kind hinstellt, um dann die Küche aufzuräumen. Erzählt wird allerdings deinem Kind und nicht dir. Du musst nichts vorbereiten, nichts moderieren und nichts können.

Wie viel du mitmachst, entscheidest du an dem Tag, an dem ihr es hört. Es gibt drei Wege und alle drei sind richtig.

- 1 **Mitmachen.** Du stampfst mit, du drückst mit, du wirst mit zum Felsen. Beim ersten Mal ist das am schönsten, weil dein Kind an dir abschaut, was gemeint ist.
- 2 **Anfeuern.** Du bleibst sitzen und sagst zwischendurch etwas. „Oh, das war ein lauter Donner.“
- 3 **Zuhören.** Du liegst daneben auf der Couch. Auch das ist eine vollständige Runde.

Je besser dein Kind ein Abenteuer kennt, desto eher reicht der dritte Weg. Dazwischen entscheidet deine Tagesform und sonst nichts. Schön ist nur, wenn du im Raum bleibst und ansprechbar bist.

Warum das eine Rolle spielt

Kinder beruhigen sich selten von allein. Sie beruhigen sich an jemandem, der ruhig ist. Dafür gibt es ein Wort. Es heißt **Co-Regulation** und beschreibt nichts Besonderes, sondern genau das, was du ohnehin die ganze Zeit tust.

Deshalb ist kidycare nicht als Beschäftigung gebaut. Es ist etwas, das ihr zusammen macht. Das Gegenteil wäre ein Gerät, das man anstellt, damit Ruhe ist.

Das heißt nicht, dass du jeden Tag voll dabei sein musst. An Tagen, an denen du nicht kannst, zählt Zuhören genauso. Dein Kind merkt, dass du im Raum bist. Mehr braucht es dafür nicht.

Huckepack-Geschichten

Manche Abenteuer funktionieren nur zu zweit. Darin bist du nicht eingeladen, sondern eingeplant: als Felsen, als Berg, als Boot, als Rücken, gegen den dein Kind drückt.

Du erkennst sie an zwei Dingen. Auf der Karte und auf der Hörseite steht ein Symbol mit zwei Händen. Kidy fragt außerdem gleich am Anfang: „Heute brauchen wir zwei. Ist jemand Großes bei dir?“

Gegen echte Hände zu drücken gibt mehr Widerstand als gegen die eigenen. Der zweite Grund ist einfacher: Es sind zehn Minuten, in denen nebenher keine Wäsche gefaltet wird.

Wenn gerade niemand Zeit hat, nimmt ein anderes Abenteuer. Eine Huckepack-Geschichte allein zu hören, geht ins Leere. Verpasst ist dabei nichts, es ist nur ein anderer Tag.

Wo du gebraucht wirst, sagt es dir

An ein paar Stellen holt dich das Audio ausdrücklich dazu, vor allem beim Streichen am Schluss: „Die Großen, Mama oder Papa zum Beispiel, dürfen jetzt helfen, wenn du das magst.“ Es bleibt immer ein Angebot, das dein Kind auch ablehnen darf.

In den stillen Pausen darfst du deine Hände auf den Körperteil legen, der gerade gearbeitet hat, nach dem Stampfen also auf die Füße. Drei Dinge gelten dabei immer: vorher ansagen, fest drücken statt streicheln, ein Nein ohne Diskussion gelten lassen.

6 Fünf Sätze und das Streichen

Keiner davon muss sein. Sie haben sich bei uns eingeschlichen.

- „Wir machen das zusammen.“ Zieht bei uns besser als jede Aufforderung
- „Ich hab gesehen, wie fest du gedrückt hast.“ Statt „super gemacht“
- „Wir hören heute nur zu.“ Für die Tage, an denen nichts geht
- „Zuschauen ist auch mitmachen.“ Für den ersten Durchgang
- „Noch einmal?“ Die beste Antwort darauf ist ja
- Mehrere Kinder? Genug Platz dazwischen, jedes hat sein eigenes Kissen

Das Streichen am Schluss

Jedes Abenteuer endet damit. Das Audio bietet beides an, die Großen helfen oder das Kind streicht selbst. Wann und wie, sagt es dazu.

RICH- TUNG	Von körpernah nach körperfern, also von der Schulter zur Hand und von der Hüfte zum Fuß. Nie hin und her.
---------------	--

DRUCK	Fest und gleichmäßig, mit der ganzen Handfläche. So fest, dass die Haut sich mitbewegt.
-------	---

WIE OFT	Zwei bis drei Bahnen je Arm und Bein, dann ist es genug.
---------	--

Warum fest besser ist als leicht

Eine leichte Berührung weckt eher auf, als dass sie beruhigt. Am Ende geht es aber nach unten. Wenn dein Kind kichert und wegzieht, war es zu leicht und nicht zu viel. Mag es Berührung überhaupt nicht, lass es weg. Es gibt genug andere Stellen mit festem Druck.

7 Wenn es nicht klappt

Der Abschnitt, der am meisten Druck herausnimmt.

Dein Kind macht beim ersten Mal nicht mit. Das ist der Normalfall, denn die meisten Kinder stehen erst auf, wenn sie die Geschichte schon kennen. Spiel sie einfach noch einmal ab. Ein Kind, das beim dritten Mal einsteigt, hat nichts verpasst.

Dein Kind macht etwas völlig anderes. Dann macht es das. Es gibt keine richtige Ausführung und niemand korrigiert, denn was dein Kind tut, ist das Spiel.

Ihr brecht mittendrin ab. Auch gut. Es gibt keine Runde, die zu Ende gebracht werden muss. Unvollständig wird dadurch auch nichts.

Ihr seid danach aufgedrehter als vorher. Kann passieren, besonders beim ersten Mal und besonders am Abend. Dann war entweder der Moment falsch gewählt oder der Tag zu voll. Probier es am nächsten Tag früher oder nimm ein Abenteuer aus Runterkommen statt aus Ankommen.

Ihr habt drei Tage nicht gehört. Dann habt ihr drei Tage nicht gehört. Es gibt keine Serie, die reißt, keine Punkte und keine Erinnerung, die euch ein schlechtes Gewissen macht. Das ist bewusst so gebaut.

8 Sicherheit

Kurz, weil es kurz sein kann.

- Barfuß oder mit rutschfesten Socken, nie in Strümpfen auf glattem Boden
- Von Möbeln wird nicht gesprungen, geklettert wird auch nicht
- Liegt etwas auf dem Körper, liegt es auf den Beinen und nie auf Brust oder Bauch
- Kurz schauen, ob hinter deinem Kind Platz ist
- Decke und Kissen nie über den Kopf, der bleibt immer frei
- Luft anhalten kommt nirgends vor, auch nicht als Spiel

Falls das bei euch zutrifft

Dein Kind mag Berührung nicht. Lass das Streichen weg und biete festen Druck an, den es selbst macht.

Asthma. Die langen Pustestellen ruhig und kurz halten, nicht kräftig gegen einen Widerstand pusten.

Krampfneigung. Sprich die Spiele mit fester Anspannung vorher in eurer Kinderarztpraxis durch.

Direkt nach dem Essen. Zwanzig bis dreißig Minuten warten, denn Hüpfen und Bauchlage sind mit vollem Bauch unangenehm.

Stimmen, Klang und Bilder entstehen mit Hilfe von KI. Konzept, Aufbau und die Auswahl der Spiele stammen von Menschen. Fragen gern an hallo@kidycare.de, dort lese ich selbst mit.

kidycare family solutions UG (haftungsbeschränkt), Kolonnenstraße 8, 10827 Berlin. Geschäftsführerin: Janine Peper, Amtsgericht Charlottenburg, HRB 288965. Stand 5. Oktober 2026.