

Wenn der Bauch voller Feuer ist

Mit
Forschungs-
Check

Wann Gewichtstiere wirken, wann nicht –
und die drei häufigsten Fehler, die dabei
gemacht werden.

Mein Zauber?
„Ich bin schwer.“



Schwer genug zum Spüren – leicht genug zum Selber-Weglegen.

3

häufigste Fehler – ehrlich erklärt

1

Gewichts-Staffel für Euer
Sortiment

4

Studien geprüft – mit Quellen

Ein Praxisimpuls von **Mawi-Spiele** – für Krippe, Kita und Hort

Ein Gewichtstier arbeitet mit einem einfachen Körperprinzip: Tiefendruck. Das sanfte, gleichmäßige Gewicht wirkt **wie eine ruhige Umarmung** – das Nervensystem fährt herunter, die Aufmerksamkeit findet einen Ankerpunkt, der eigene Körper wird wieder spürbar. In der Ergotherapie ist das seit Jahrzehnten ein vertrautes Prinzip. Und weil das Tier klein und tragbar ist, entscheidet das Kind selbst: nehmen, halten, weglegen.

Was die Forschung sagt

- 1 Bei Kindern mit ADHS und Schlafproblemen verlängerten Gewichtsdecken messbar die Schlafzeit und reduzierten nächtliches Wachliegen – **die Einschlafzeit selbst änderte sich nicht.** (Lönn 2024, 94 Kinder)
- 2 Gewichtswesten verbesserten bei 110 Kindern mit ADHS Aufmerksamkeit und Arbeitsverhalten – **die Impulskontrolle nicht.** Die Autoren selbst nennen es kein Allheilmittel. (Lin 2014)
- 3 Bei Kindern im Autismus-Spektrum schliefen die Kinder objektiv nicht länger – aber **Kinder wie Eltern bevorzugten die Gewichtsdecke deutlich.** Wohlfühlen zählt. (Gringras 2014)

Ehrlich gesagt: Geforscht wurde mit Decken und Westen, nicht mit Gewichtstieren. Das Körperprinzip Tiefendruck ist dasselbe – versprechen wollen wir hier trotzdem nichts.

Quellen (vollständig auf der letzten Seite): Lönn et al. 2024, Journal of Sleep Research · Lin et al. 2014, American Journal of Occupational Therapy · Gringras et al. 2014, Pediatrics

1 Fehler Nr. 1: Zu schwer gewählt

„Viel hilft viel“ – beim Gewicht stimmt das nicht.

Über der 10-Prozent-Marke kippt beruhigend in belastend. Die Faustregel aus der Ergotherapie: **rund 10 Prozent des Körpergewichts** – schwer genug für spürbaren Tiefendruck, leicht genug, dass das Kind sein Tier jederzeit selbst wegnehmen kann. So bleibt der Druck eine Einladung, keine Last.

So geht's: 1,3 kg (Löwe, Hase, Bruno) ab ca. 13 kg
Körpergewicht · 1,5–1,6 kg (Chrissy, Siegfried) ab ca. 15–16 kg ·
1,8 kg (Kumo) ab ca. 18 kg.



MAWI-WERT: Wertschätzung

Das richtige Gewicht ist nur der Anfang. Zwei weitere Stolpersteine haben nichts mit dem Tier zu tun, sondern mit der Art, **wie** es angeboten wird.

2

Fehler Nr. 2: Verordnet statt angeboten

Das Tier ist ein Angebot, kein Ruhigstellungs-Werkzeug.

Wird das Gewichtstier einem Kind aufgedrängt oder als Mittel zum Stillsitzen benutzt, verliert es seine Kraft. Der Zauber liegt in der **Freiwilligkeit**: Das Kind wählt, wann es den Druck möchte. Legt das Tier in Reichweite, bietet es an – und lässt das Kind entscheiden. Ein Gewichtstier, das gewählt wird, tröstet. Eines, das verordnet wird, drückt nur.

MAWI-WERT: Du & Ich



3

Fehler Nr. 3: Als Wundermittel im falschen Moment

Nicht mitten in der Eskalation, sondern am Übergang.

Mitten im Wutanfall aufgelegt, wirkt das Gewicht selten – da ist der Körper schon zu aufgewühlt. Seine Stärke liegt im **Übergang**: vor der Ruhephase, beim Ankommen am Morgen, beim Runterfahren nach dem Freispiel. Und ehrlich: Nicht jedes Kind mag Tiefendruck. Manche Kinder brauchen andere Wege, wie zum Beispiel eine Boxsäule zum abreagieren – und das ist völlig in Ordnung.

MAWI-WERT: Mut



Die richtige Größe finden

Die 10-Prozent-Regel – auf Euer Sortiment gerechnet. So findet jedes Kind sein passendes Tier.

0,3–0,4 kg

Mini-Gewichtstiere – leichte Begleiter für die Kleinsten in der Krippe. Immer wach und unter Aufsicht.

1,3 kg

Löwe, Hase, Wärme-Bär Bruno – ab ca. 13 kg Körpergewicht, also etwa ab 3 Jahren.

1,5–1,6 kg

Umarmer Chrissy, Schildkröte Siegfried – ab ca. 15–16 kg, etwa ab 4 Jahren.

1,8 kg

Drache Kumo – ab ca. 18 kg. Das Vorschul- und Schulkind.

Sicherheit – nicht verhandelbar

- Das Kind muss das Tier **jederzeit selbst wegnehmen** können.
- Immer **freiwillig**, nie zur Ruhigstellung.
- **Niemals auf oder neben schlafende Säuglinge.** Gewichtsprodukte gehören nicht in Babybetten – die amerikanische Kinderärzte-Akademie warnt vor bedenklich abgesenkten Sauerstoffwerten bei Babys.
- Das **Gesicht bleibt immer frei.**

Eine Geschichte, die uns erreicht hat – und zeigt, was ein Gewichtstier bewirken kann.



”

Eines unserer Mädchen wollte *morgens nicht mehr zur Schule gehen*. Wir Pädagogen *haben gemeinsam mit Siegfried, der Gewichtsschildkröte*, eine wunderbare Geschichte daraus gemacht. Seitdem geht das Mädchen *jeden Tag gern zur Schule – Siegfried immer dabei*. Und mit ihm *freuen sich Eltern, Lehrkräfte* und natürlich das Mädchen.

– Offene Ganztagschule, Stollberg

Bonus: 5 Minuten Ankommen im Morgenkreis

- 1 Jedes Kind, das mag, holt sich sein Gewichtstier und legt es sich auf den Schoß oder Bauch.
- 2 Gemeinsam dreimal tief ein- und ausatmen – das Tier hebt und senkt sich sichtbar mit.
- 3 Eine ruhige Frage in die Runde: „Wie schwer fühlt sich Dein Tier heute an?“
- 4 Wer mag, erzählt kurz. Wer nicht mag, hält einfach sein Tier. Beides ist gut.
- 5 Das Tier wird selbst zurückgebracht – der erste kleine Schritt in Selbstständigkeit.



Pflege

Waschbar per Handwäsche mit milder Seife. Die Tonperlen-Füllung ist robust und behält ihr Gewicht.

Material

Füllung aus Tonperlen, Bezug aus Polyester nach OEKO-Tex-Standard – geprüft auf Schadstofffreiheit.

Die besten Einsatzorte

Leseecke, Ruhezone, Kuschelhöhle, Morgenkreis, Mittagsruhe. Überall dort, wo ein Kind einen ruhigen Anker braucht.

Ein Tier, viele Momente

Tröster bei Bauchweh, Begleiter beim Ankommen, ruhiger Freund in der Reizüberflutung – das Gewichtstier ist vielseitig.

Wir wünschen Euch und Euren Kindern viele ruhige, geborgene Momente.

Gewichtstiere sind kein Wundermittel – aber ein wunderbarer Baustein, um Kindern Sicherheit zu schenken und Euch den Alltag ein Stück leichter zu machen. Genau dafür sind wir da.

Herzlich, Maika & Manfred Wittmann
und das ganze Mawi-Team



Alle Gewichtstiere entdecken
mawi-spiele.de/gewichtstiere

