

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Religion & Ethik, Ausgabe: 21
Titel: Luft - Unsichtbare Lebenskraft (22 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Luft – Unsichtbare Lebenskraft

Inhaltsverzeichnis

Wissenswertes für die Erzieherin

- Warum das Thema „Luft – Unsichtbare Lebenskraft“? 1
- Inhaltliche Informationen 2
- Praktische Umsetzung 3
- Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken 3

Plauderstündchen – Erzähl mir was!

- Ein Zeichen für Elia 4
- Mit Kindern philosophieren: Wozu Luft gut ist 7
- Buchtipps 9

Liederkiste – Sing mit!

- Der kleine, rote Luftballon 10
- Atmen wir den frischen Wind 12

Gebete – Mit Gott auf Du und Du!

- Luft zum Leben 13

Kreativecke – Komm, mach mit!

- Luftbilder 14
- Flugkörper 15

Hörst du die Stille? – Meditationsübungen

- Kuschtieratmung 17

Spielmobil – Jetzt wird's spannend!

- Luft kann man sehen und hören 19



Warum das Thema „Luft – Unsichtbare Lebenskraft“?

Bei den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde, die von alters her als die Grundstoffe unserer Welt gelten, geht es wahrlich nicht nur um naturwissenschaftliche Hintergründe – schließlich haben die moderne Physik und die Chemie noch viel differenziertere Grundbausteine der Welt und des Lebens entdeckt. Im Zentrum ganzheitlich ausgerichteter Projekte steht vielmehr der Zusammenhang von Naturbeobachtung und den philosophischen bzw. religiösen Bedeutungen, die den Elementen zugeschrieben wurden und werden (vgl. dazu auch Ausgabe 13: „Feuer, Wasser Luft und Erde – Woher kommt unsere Welt?“ und Ausgabe 17: „Wasser – Lieblingselement der Kinder“). Mit dem Thema „Luft als Lebenskraft“ spannen wir einen weiten Bogen, der vom ganz persönlichen Lebensatem bis zu den meteorologisch zu beobachtenden Windbewegungen reicht, die sich vom feinen Säuseln bis zum zerstörerischen Orkan auswachsen können.

Beides ist eng verbunden mit den Vorstellungen von dem, was Luft für unser Leben bedeutet, inwiefern sie Leben bewirkt und fördert. Schon in Redewendungen begegnet uns das: „Halt die Luft an!“ oder „Da bleibt einem ja die Luft weg!“ sagt man, wenn eine Neuigkeit erhebliche Bedeutung hat. Wir sprechen vom „frischen Wind“ und meinen das ganz im symbolischen, übertragenen Sinn (die biblische Pfingstgeschichte in Ausgabe 14: „Pfingsten – Gottes Geist in unserer Mitte“ nimmt diesen Aspekt auf). Umgekehrt wird das Gegenteil von „frischem Wind“ als „dicke Luft“ bezeichnet. Im Kreis der vier klassischen Elemente repräsentiert die Luft das Unsichtbare – deshalb wird es gern auch als das Inhaltslose missverstanden: Die Bezeichnung „aufgeblasener Windbeutel“ schmeichelt keineswegs, „heiße Luft“ steht für inhaltsleeres Geschwätz, und schwache Argumente sind „aus der Luft gegriffen“. Daher ist es wichtig, Kindern zu inhaltsreicheren Erfahrungen mit der Luft zu verhelfen.

Zum kostbaren Inhalt der Luft kommen wir am besten, wenn wir beim Atem ansetzen. Mit ihm beginnt das eigene Leben, tritt die Luft als wahre Lebenskraft in unser Leben ein. Im zweiten biblischen Schöpfungsbericht (1. Mose 2) begegnet sie als göttlicher Lebensatem, der Totes zum Leben erweckt (vgl. Ausgabe 14: „Was wächst denn da? – Vom Zauber der Natur“, S. 4f.). Auch andere Religionen geben dem Lebensatem großes Gewicht: „Prana“ im Hinduismus und das „Chi“ in der chinesischen Tradition stehen sowohl für den Atem als auch für Lebensenergie überhaupt. Das griechische Wort „Pneuma“ meint in der philosophischen Tradition alles, was mit Geist und Seele Wesentliches am Menschsein bestimmt.

Die Luft als göttliche Kraft, als Gottes Geist begegnet uns schon auf den ersten Seiten der Bibel: als alles noch finster ist und Gottes Geist („ruach“) auf den Urwassern schwebt (1. Mose 1,1). Später taucht sie wieder in der Pfingstgeschichte auf. In diesem Kapitel rückt nun noch eine andere alttestamentliche Geschichte ins Blickfeld, bei der es um Gottes Erscheinen im Wind geht (siehe S. 4ff.).

Religiöse Symbolik hat meist zwei Seiten – eine lebensförderliche und auch eine bedrohliche. Ein frischer Wind kann auch zum zerstörerischen Orkan werden. Aktuelle Naturkatastrophen zeigen uns die menschliche Hilflosigkeit gegenüber den entfesselten Elementen bei Überschwemmungen, Feuerwalzen, Erdbeben und Stürmen. Im Hinblick auf die Luft kommen die von Menschenhand verursachten Verunreinigungen durch Abgase und Feinstaub dazu. Es sollte auch nicht übersehen werden, wie viele Menschen gerade im Frühjahr unter Pollenallergien leiden. Kinder brauchen Gelegenheiten, um darüber zu reden und ihre Ängste loszuwerden – und sie brauchen neben den bedrängenden Bildern der Zerstörung aus den Medien auch solche der Ermutigung, die von der Luft als Lebenskraft erzählen. Diese Lebenskraft wird gerade im Frühjahr wieder spürbar, wenn die Kinder ins Freie drängen und die frische Frühlingluft tief einatmen.

Den **Bildungsplänen** entspricht das Thema in verschiedenen Bereichen:

- Kinder machen sich bewusst, wie sehr Luft eine Voraussetzung für alles Leben ist.
- Kinder lernen Möglichkeiten kennen, die unsichtbare Luft mit ihren Sinnen wahrzunehmen.
- Kinder spüren die Bedeutung des Atems für unser gesamtes Lebensgefühl.
- Kinder gehen dem Zusammenhang von Luft und Leben in philosophischen und religiösen Bezügen nach.
- Kinder lernen, Verantwortung für gute Atemluft zu übernehmen.
- Kinder lernen die zerstörerischen Seiten der Luft kennen und stellen ihnen positive Aspekte dieses Themas entgegen.

Inhaltliche Informationen

In den Jahrmilliarden der Entwicklung unserer Erde hat sich mit der Lufthülle eine gleichbleibende Zusammensetzung der Atmosphäre entwickelt, die uns das Atmen ermöglicht. Atemluft besteht aus 21 % Sauerstoff und 78 % Stickstoff. Bei jedem Atemzug nimmt der Mensch mit der Luft diesen Sauerstoffanteil auf, stößt aber etwa 14 % wieder aus. Zudem mischt sich bei jedem Atemzug Frischluft (ca. zwei Drittel) mit Restluft (ca. ein Drittel) in der Lunge.

Viele Menschen atmen, ohne es zu wissen, zu flach oder zu kurz und nehmen damit statt gut 0,5 Litern Luft pro Atemzug gerade mal 0,2 Liter auf. Um Kreislaufschwächen und Konzentrationsmängeln vorzubeugen, kommt es also auf ökonomisch wirksames Atmen an, das für einen möglichst hohen Frischluftanteil sorgt. Ruhiger, ergiebiger Atem stärkt das ganze Herz-Kreislauf-System. Vor allem das Gehirn braucht ständig Sauerstoff: Zehn Minuten ohne Sauerstoffzufuhr reichen aus, um es nachhaltig zu schädigen. Der Stoffwechsel der Nervenzellen in unserem Körper nimmt immerhin 20 % der gesamten Sauerstoffzufuhr in Anspruch. All das sind auch Belege für den engen Zusammenhang von Atem, Körper und Geist, für die Luft als wesentliche Lebenskraft.

Gehen wir weiter zur atmosphärischen Dimension der Luft: Winde sorgen für den lebenswichtigen Austausch großer Luftmassen. Ihre Stärke kann von der Brise bis zu Sturm und Orkan reichen und wird in Windstärkegraden gemessen. Ursache für die Winde sind Luftdruckunterschiede: Luft aus einem Gebiet mit höherem Luftdruck fließt in ein Gebiet mit niedrigerem Luftdruck, bis dieser ausgeglichen ist. Je größer die Unterschiede sind, desto heftiger ist auch der Ausgleich.

So unsichtbar die Luft erscheinen mag, so sehr ist sie doch Materie in gasförmigem Zustand, die sich bei entsprechender Kälte auch verflüssigen lässt. Ohne unsere Lufthülle erschiene uns der Himmel schwarz. Luft leitet Schallwellen und transportiert Geruchspartikel. Sie ist voll von Schwebeteilchen, seien es Blütenpollen, Meersalz, Wüstensand aus der Sahara (in unseren Breiten eher selten) und sogar Kometenstaub. Dazu kommen die von Menschen erzeugten Umweltgifte, bei denen vor allem der sogenannte Feinstaub in den zurückliegenden Jahren in seiner Gefährlichkeit erkannt wurde: Feinste Partikel aus Dieselruß, zermahlenem Streusplitt, Abrieb von Straßen und Gummi sowie Staub aus Verbrennungsprozessen können ernste Herz- und Kreislauferkrankungen verursachen.

Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass allein in Europa jährlich ca. 400.000 Menschen an den Folgen der Luftverschmutzung sterben. Und auch hinsichtlich der Zunahme von Allergien ist noch manche Forschungsarbeit zu leisten: Als Ursache für diese Erkrankungen werden vor allem Hausstaub, chemische Rückstände in Möbeln o.Ä. und Pilzsporen gesehen. Das verweist uns auch auf die ethische Herausforderung, gut mit der unsichtbaren Lebenskraft Luft umzugehen – sei es im Wahrnehmen, was Luft ist, sei es im Sich-bewusst-Machen, welch großes Geschenk sie für uns bedeutet und was wir selbst zu deren Reinerhaltung beitragen können.

Praktische Umsetzung

Der eingangs benannte ganzheitliche Projektbogen, der von naturwissenschaftlichen Erkundungen bis hin zu ethischen und religiösen Zusammenhängen reicht, spiegelt sich auch in den praktischen Anregungen dieses Kapitels wider: Spiele und Aktionen zum Wahrnehmen und Erforschen der Luft führen weiter zu einer meditativen Übung, die entspanntes Atmen fördert – ganz im Sinne seiner Bedeutung als elementare Lebenskraft. Neben verschiedenen Liedern rund um Atem und Wind geht es in den Gebetsanregungen um die gute Luft als Gottesgeschenk und um den Auftrag zu ihrer Erhaltung. Eine Philosophierunde gibt den Kindern Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit Luft zu benennen – von furchterregenden Erlebnissen über Spiele in und mit der Luft und die Dinge, für die wir die Luft brauchen, bis zum Traum vom Fliegen. Eine biblische Geschichte über den Propheten Elia führt zur Luft als Symbol für Gottes Wirken – in dessen verschiedenen Erlebnissen mit Wind wird Wesentliches von dem deutlich, was Gott für uns ist.

Wir wünschen Ihnen viele gute Ideen bei der Beschäftigung mit diesem reichhaltigen Thema, „lufftig-leichte“ Aktivitäten, den „frischen Wind“ hellwacher, neugieriger Kinder, einen „langen Atem“ von der Planung bis zur Durchführung – und zum Schluss „Stürme der Begeisterung“ bei allen Beteiligten!

Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken

Gute Luft nehmen wir mit der Nase wahr. Das gilt für die klare Winterluft ebenso wie für die Frühlingsluft mit ihrem besonderen, anregenden Duft. Wie merken wir, wenn im Raum die Luft schlecht wird? Oft doch nur durch den Vergleich, nämlich wenn jemand von draußen hereinkommt und gleich zum Fenster stürzt. Gut durchlüftete Räume sind die Bedingung für Wohlbefinden und auch für die Krankheitsvorbeugung. Aber muss es deswegen zur Auseinandersetzung zwischen Frischluftfanatikern und Wärmebedürftigen kommen? Wie lässt sich da ein guter Interessenausgleich finden? Und sind dabei auch die Kinder mit ihrem großen Bedürfnis nach frischer Luft angemessen berücksichtigt?

Manche Eltern reagieren mit Unverständnis, wenn es auch bei dem ungeliebten nasskalten Übergangswetter nach draußen geht und für die Erwachsenen das bequeme Zu-Hause-Bleiben verlockender erscheint. Wissen die Eltern, dass gerade das Draußensein bei jedem Wetter in Kombination mit ausreichender Bewegung die Widerstandskraft der Kinder erhöht? „Passendes Wetter ist nur eine Frage der passenden Kleidung“, heißt die Devise (vgl. dazu auch S. 3 im Kapitel „Frühling“).

Nur der regelmäßige Aufenthalt im Freien ermöglicht es dem Kind, die Natur in all ihren Facetten wahrzunehmen: den Wechsel der Jahreszeiten, Wärme und Kälte im Gesicht und überhaupt am Körper, das Sich-Volltanken mit frischer Luft. Was Hunde mit dem Gassi-Gehen bei jedem Wetter täglich einfordern, sollte doch genauso für unsere Kinder gelten dürfen!

(FH)

Windgespräch

Hast nie die Welt gesehn?
Hammerfest – Wien – Athen?

„Nein, ich kenne nur dies Tal,
bin nur so ein Lokalwind –
kennst du Kuntzens Tanzsaal?“

Nein, Kind.
Servus! Muss davon!
Köln – Paris – Lissabon.

(aus: Christian Morgenstern, *Gedichte*, Frankfurt 1958, S. 117)