

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

### Religion & Ethik – Ausgabe 57

Starke Kinder im Winter –  
Resilienz, Kohärenz und Salutogenese in der Kita

Ines Welling



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Starke Kinder im Winter – Resilienz, Kohärenz und Salutogenese in der Kita

Es ist Winter – draußen ist es oft nass und kalt. Die graue Jahreszeit zerrt an den Nerven. Sonne und frische Luft fehlen, die Kinder sind lauter als sonst, Kollegen sind krank und man fühlt sich ausgelaugt. Der Weihnachtsstress, den man gar nicht wollte, steckt noch in den Knochen.

Eigentlich müsste es allen so gehen, denn alle erleben doch gerade Winter. Doch scheint es, einzelne Menschen können den Winterblues besser verkraften als andere. Voller Gottvertrauen sehen sie in den Tag und sind ruhig und ausgeglichen.

Nicht nur im Winter ist es so. Immer wieder im Alltag begegnen wir Menschen, die auch mit großen Problemen scheinbar spielerisch klarkommen.

Na klar, **Resilienz** ist das Schlagwort. Einige Persönlichkeiten sind gefestigter und kommen leichter durch Krisen als andere.

Was stärkt mich? Für mich als Christin sicher meine Beziehung zu Gott. Mein Vertrauen in ihn und die Möglichkeit, immer mit ihm sprechen zu können.

Natürlich auch mein Mann, meine Familie und meine Freunde. Gute Beziehungen sind es also, die mich stützen, schützen und stark machen.

Aber auch Ruhe und Entspannung geben mir immer wieder Kraft. Körper und Geist können sich erholen und sind danach zu neuen Taten bereit.

Das führt zu dem nächsten Schlagwort, das immer mehr zu hören und zu lesen ist: **Salutogenese**. Prävention und Gesundheitsförderung für Körper und Geist steht immer mehr im Mittelpunkt. Als Erwachsener kann ich mich bewusst dafür entscheiden, mich beispielsweise gesund ernähren oder einen Yogakurs besuchen. Ich kann überlegen, was tut mir gut, damit ich nicht krank werde oder damit ich mich schnell erhole.

Nach Aaron Antonovsky (1923–1994) gibt es das **Kohärenzgefühl**. Das Gefühl stimmiger Verbundenheit, die Grundüberzeugung, dass das Leben sinnvoll ist und man es trotz auftretender Probleme erfolgreich lösen kann. Er sieht darin den Kern der salutogenetischen Fragestellung.

„Der SOC (sense of coherence)“ setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- **Verstehbarkeit:** Menschen mit ausgeprägtem Kohärenzgefühl erleben die Welt als strukturiert, vorhersehbar und erklärbar. Gleiches gilt für ihre inneren Erfahrungszustände. Ebenso haben gesunde Menschen mit ausgeprägtem Kohärenzgefühl das Gefühl, dass auch andere Menschen sie verstehen. Diese Verstehbarkeit ordnet Antonovsky der kognitiven Seite des Erlebens zu.
- **Handhabbarkeit:** Hinter dem Gefühl der Handhabbarkeit der Welt steht die Überzeugung, generell geeignete Ressourcen an der Hand zu haben, um Probleme und Herausforderungen zu bewältigen. Schwierigkeiten, so die Überzeugung, sind zu meistern – gleichgültig, ob der Betreffende sie selbst löst, ob er sich auf andere verlässt oder einer höheren Macht vertraut. Auch Handhabbarkeit wird der kognitiven Seite des Erlebens zugeordnet.
- **Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit:** Menschen mit hochgradigem Kohärenzgefühl halten ihr Leben, ihre Biografie und ihr Tun für sinnvoll. Die Aufgaben sind es wert, dass man Energie in ihre Lösung investiert – gleichgültig „wie die Sache ausgeht“. Menschen mit viel Kohärenzgefühl werten ihr Leben als interessant, lebenswert

## Gott um Hilfe bitten

Die Fachkraft formuliert den Anfang des Gebets und gibt dann den Schlegel weiter an die Kinder, damit auch sie ihre Bitte ausdrücken können.

Hallo Gott,  
wir Kinder leben in einer großen, schnellen, abenteuerlichen Welt. Auch wir müssen schon ganz viel leisten. Damit wir stark genug sind, unsere Aufgaben zu schaffen, bitten wir dich um deine Hilfe:  
„Schenke mir Menschen, die Geduld mit mir haben.“  
„Schenke mir Menschen, die stolz auf mich sind.“  
„Schenke mir Menschen, die mich lieben.“  
„Schenke mir Menschen, die mir etwas zutrauen.“  
...

Immer wenn jemand eine Bitte formuliert hat, darf er die Klangschale anklingen und den Schlegel weitergeben.



### Tipp:

Wenn Kinder dabei sind, die noch nicht vor der Gruppe sprechen möchten, können sie trotzdem die Schale anklingen und mit dem Klang eine „stumme“ Bitte zu Gott schicken.



© Tom Wang – stock.adobe.com

## Das Doppelgebot der Liebe

**Ziel:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitungszeit:**

**Durchführungszeit:**

- Gebote vertiefen
- 4 bis 6 Jahre
- 3 bis 5 Kinder
- Tisch mit Stühlen
- Vorlagen der Gebotstafeln (Kopie)
- Scheren
- evtl. Büroklammern
- –
- 10 Minuten
- 20 Minuten

### Gebotstafeln

Auf zwei Gebotstafeln schreibt die Fachkraft die für Kinder vereinfachten 10 Gebote. Dann kopiert sie die Tafeln für alle, die auch Gebotstafeln basteln möchten. Beispielsweise so:

**Tafel 1:**

- Ich bin der Herr, dein Gott
- keine anderen Götter
- kein Gottesbild
- nicht fluchen
- Ruhetag einhalten

**Tafel 2:**

- Eltern ehren
- nicht morden
- nicht ehebrechen
- nicht stehlen
- nicht lügen
- nicht neidisch sein



