

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 3

Religion – Baum-Meditation

Viola M. Fromme-Seifert



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 oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Baum-Meditation

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- ruhig in einen Tag starten
- im Alltag runterkommen
- den Baum als Lebensort mit dem eigenen Körper kennenlernen
- Kulturwissen
- Sprache
- Körper und Geist
- Entspannung
- Selbstreflexion
- Ruhe
- niedrig
- ab 3 Jahren
- je nach Ort: draußen Kleingruppe, drinnen gesamte Kitagruppe
- Bodensitzkreis oder Baum in Außenanlage / Wald
- Meditations-CD und CD-Player
- keine
- keine
- 10 Minuten

Die Bäume des Waldes strahlen Kraft und Ruhe aus – dies können Sie für sich und für die Kinder nutzbar machen. Zum Beispiel mit einer Baum-Meditation, die die Kinder einlädt, nicht nur den Baum näher kennenzulernen, sondern auch ganz bei sich anzukommen.

Wenn der Start in den Tag zur Herausforderung wird

In immer mehr Familien bleibt auch am Wochenende kaum Zeit, um runterzufahren und zu entspannen. Wofür unter der Woche keine Zeit war, muss samstags und sonntags erledigt werden. Die dauerhafte Anspannung überträgt sich zunehmend auf die Kinder. Häufig sind Eltern nach einer herausfordernden Arbeitswoche selbst so erschöpft, dass sie nicht allen Bedürfnissen ihrer Kinder gerecht werden können – beispielsweise dem natürlichen Bewegungsdrang. Viele Kinder treffen deshalb insbesondere montags unerholt in der Kita ein. Dies setzt sich über die gesamte Woche fort, weil auch die Nachmittage und Abende der Kinder oft verinselt und voller Termine sind.

Eine Baum-Meditation ist eine gute Möglichkeit, die Kinder im lauten Trubel des Tages abzuholen oder ruhig in einen neuen Tag zu starten. Im Gegensatz zu einer Fantasiereise, bei der die Kinder ihren Körper zur Ruhe bringen können (und manchmal auch müssen, weil ihnen das Ruhig-Sitzen oder -Liegen sehr schwerfällt), gestaltet sich diese Körpermeditation völlig anders. Durch die langsame angeleitete und bewusste Bewegung können die Kinder sich selbst und ihre Umwelt anders wahrnehmen.



Variante 2:

Gehen Sie mit den Kindern in die Außenanlage an einen ruhigen Platz oder in den Wald. Suchen Sie dort einen großen Baum, um den alle Kinder herum passen. Dies kann nicht mit der gesamten Kitagruppe, sondern nur mit einer kleinen Anzahl von Kindern gleichzeitig durchgeführt werden.

Starten Sie dort mit ruhiger Stimme die Meditation gemeinsam mit dem Baum:

Mach dich ganz klein.

Knie dich hin und berühre die Stelle, an der die Wurzeln des Baumes aus der Erde kommen.

[gemeinsam den Baum fühlen]

Hier hat alles angefangen.

Vor langer, langer Zeit *[wenn Sie einschätzen können, wie alt Baum ist, gerne das Alter mitteilen]* war dieser Baum ein kleiner Samen.

Der Wind hat ihn hierhin geweht.

Auf diesen Samen hat es geregnet und die Sonnenstrahlen haben ihn getroffen.

Denn das hat er zum Wachsen gebraucht.

Zuerst ist er in die Erde gewachsen und hat dicke Wurzeln gebildet.

Er hat sich richtig hineingegraben.

Fühl doch mal, wie dick und fest und stark die Wurzeln sind. *[Zeit dafür geben]*

Erst dann ist er nach oben gewachsen.

Versuch doch mal, am Baum entlang nach oben zu wandern.

Wie weit kommst du nach oben, wenn du deine Arme ausstreckst und dich auf die Zehenspitzen stellst?

Schau doch mal, wie hoch der Baum gewachsen ist.

Dabei ist er gar nicht alleine hier.

Kannst du noch andere Bäume sehen?

Wie fühlen sich diese Bäume an?

Und wie hoch sind sie gewachsen?

Ist dir aufgefallen, dass alle Bäume unterschiedlich dick sind?

Das hat etwas mit ihrem Alter zu tun.

Jedes Jahr werden sie etwas dicker.

Wie viele Kinder braucht ihr, um den ganzen Baum zu umarmen?



© rangizzz – stock.adobe.com