

## 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 9

KEINE ANGST – WIR ENTWICKELN EIN POSITIVES LEBENSGEFÜHL



#### 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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Ausgabe 2022 | 9

# KEINE ANGST – WIR ENTWICKELN EIN POSITIVES LEBENSGEFÜHL

Kreative Ideen und Materialien für den Kita-Alltag

KITALEITEN Spezial: Musik ist Balsam für die Seele!



Liebe Erzieherin, lieber Erzieher,

Ängste gehören zum Leben. Auch wenn wir gerade unseren Kleinsten dieses Gefühl am liebsten ersparen würden, so hat es doch seine Berechtigung. Es schützt uns davor, unverantwortliche Risiken einzugehen, und kann in gefährlichen Situationen lebensrettende Kräfte aktivieren. Wenn Sie zurück an Ihre eigene Kindheit denken, fällt Ihnen sicher die ein oder andere Angst ein, die Sie damals beschäftigt und geprägt hat. Hat Sie diese Angst stärker gemacht oder hatten Sie vielleicht noch Jahre später damit zu kämpfen? Wurden Ihre Ängste damals ernst genommen oder leichtfertig abgetan? Haben Sie sich manchmal völlig umsonst gesorgt oder doch zu Recht?

Indem Kinder lernen, dass Angst etwas ganz Selbstverständliches ist, können sie wichtige Verhaltensgrundlagen festigen und sind somit gerüstet, falls Kummer und Sorgen doch einmal groß sind. Das heißt, Kinder sollten sich folglich bereits intensiv mit dem Thema und den damit verbundenen Gefühlen – emotional wie körperlich – auseinandersetzen, bevor sie in eine Extremsituation gelangen. Nur dann können sie auf hilfreiche Erfahrungswerte zurückgreifen.

Also keine Angst vor der Angst: Die 9. Ausgabe der Kreativen Ideenbörse Kindergarten unterstützt genau dabei. Über alle wichtigen Förderbereiche hinweg erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie das Thema spielerisch in den Alltag einfließen lassen können und darüber gezielt reflektieren. So stärken Sie die Kinder darin, ein positives und zuversichtliches Lebensgefühl zu entwickeln. Natürlich wird auch der ein oder andere ermutigende Helfer mit an die Hand gegeben, wie z. B. eine Tröstekiste, ein Traumfänger, ein Sorgenpüppchen, eine Tasche für schöne Erlebnisse u.v.m.

Wie gewohnt wird das Materialpaket durch umfangreiches Bonusmaterial abgerundet, z. B. anschauliche Farb- und Rezeptkarten, Vorlagen zum Download und unser Poster, das neben der Heftübersicht Vorschläge zur weiteren Vertiefung aus der Bildungsplattform *edidact.de* enthält – ein für Sie kostenfreies digitales Angebot. In unserem KITALEITEN Spezial heißt es schließlich „Musik ist Balsam für die Seele!“ – also setzen Sie die guten Energien frei und haben Sie viel Freude mit dieser Ausgabe.

In Ihrer Kita wird das Thema Angst bereits aktiv bearbeitet? – Dann bewerben Sie sich mit Ihren Impulsen beim Kita-Contest 2022. Infos gibt es gleich auf den Folgeseiten.

Im nächsten Heft erwartet Sie übrigens folgendes Thema:  
Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst – Viele Helfer sind für mich da

Herzlichst, Ihre

*Veronika Robisch*

Veronika Robisch  
Programmbetreuerin



Sie möchten Näheres über die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe erfahren? Auf den Seiten 86 und 87 stellen wir Ihnen unsere Expertinnen und Experten vor.



Sie haben Wünsche oder Anregungen an die Redaktion Kreative Ideenbörse Kindergarten? Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf: [v.robisch@mgo-fachverlage.de](mailto:v.robisch@mgo-fachverlage.de).

## Keine Angst – Wir entwickeln ein positives Lebensgefühl



### Religion *(von Christina Bolte)*

- Gesehen, geliebt, gesegnet – mit Kindern Segen erleben + **Farbkarte** 11
- Du brauchst keine Angst zu haben, denn du wirst beschützt! + **Download** 14



### Ethik

- Dankbarkeit und Mut – zwei wichtige und starke Gefühle zum Ende der Kita-Zeit *(von Christina Bolte)* + **Farbkarte** 17
- Meine schönsten Erlebnisse packe ich in meine Ich-Tasche *(von Michelle Dostal)* 21
- „Und dafür bist du nicht zu klein!“  
Kinder sammeln Erfahrungen über Sterben, Tod und Trauer *(von Margit Franz)* + **Download** 25



### Naturwissenschaften *(von Nicole Borgmann)*

- Wir machen die Nacht zum Tag + **Download** 32



### Mathematik *(von Anja Mohr)*

- Scherbenhaufen + **Download** 38
- Meine Farbsteine 41



### Kultur & Kunst

- Der Ängste-Baum + **Download** *(von Anja Mohr)* 44
- Die Kraft der Traumfänger *(von Michaela Lambrecht)* 47
- Einen Traumfänger basteln *(von Anja Mohr)* 49
- Zuversichtsbilder mit positiven Farben malen *(von Yvonne Wagner)* + **Farbkarten** 52
- Heute basteln wir ein Sorgenpüppchen *(von Michaela Lambrecht)* 55



### Sprachförderung

- Ein Sorgenglas für unsere Kita-Kinder *(von Christiane Hoffschildt)* + **Elterninformation** 58
- Wir schreiben eine Mutmachgeschichte *(von Michelle Dostal)* + **Erzählkarten** 63



## Bhrāmarī – Atmen gegen Ängste

Sandra Kolb

### Ziele:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

### Kosten:

### Vorbereitung:

### Durchführungszeit:

- Leichtigkeit und Freude schaffen
- Ängste lösen
- Stimme stärken
- Bewusstsein für Atem und Stimme entwickeln
- die eigene Stimme kennenlernen und kultivieren
- einfach
- ab 3 Jahren
- empfohlene Gruppengröße: 4 bis 8 Kinder
- ruhiger, störungsfreier Raum
- Farbkarten im Anhang der Ausgabe
- keine
- Matten / Kissen im Kreis auslegen (optional)
- 5 bis 15 Minuten

In einer alten Yogaschrift steht geschrieben: „*Prānāyāma schenkt dir die Macht zu fliegen. Prānāyāma macht dich gesund. (...) Es macht den Geist still und mächtig (...).*“<sup>1</sup>

Diesem Zitat entsprechend möchte ich Ihnen ein einfaches und gleichsam heilsames Prānāyāma (in etwa: Atemübung) vorstellen, das Kinder ebenso wie Erwachsene dabei unterstützt, Ängste abzubauen, die eigene Stimme zu entwickeln und hierdurch den persönlichen Bedürfnissen leichter Ausdruck zu verleihen.

Schon früh erkannten die alten Yogis, dass unser Atem „als sensibler Indikator für physische wie psychische Veränderungen fungiert, der auf jede Bewegung, auf Berührungen und Gedanken, auf jedes Gefühl reagiert.“<sup>2</sup> Dies können bereits Kinder mit etwas Achtsamkeit direkt wahrnehmen, vor allem während intensiver Emotionen wie Wut oder Angst, bei welchen unser Atem ganz automatisch flacher, schneller und arrhythmisch wird. Im Rückschluss ermöglichen Atemübungen eine Einflussnahme auf Körper und Geist. Dies ist möglich, da der Atem sowohl unbewusst fließt (vegetatives Nervensystem), als auch bewusst beeinflusst werden kann.

Da besonders bei jüngeren Kindern auf eine direkte Einflussnahme auf den Atemfluss verzichtet werden sollte, eignen sich an dieser Stelle Prānāyāmas wie Bhrāmarī (Sanskrit: „Bienton-Atem“) – das kindgerecht ausgeführt – den Atem spielerisch und sanft vertieft.

Durch das Üben von Bhrāmarī intensiviert sich ganz natürlich die Ausatmung, was eine beruhigende Wirkung auf unseren Organismus hat. Auf physischer Ebene wird zudem die Kehle gereinigt, was sich wiederum vorbeugend gegen Husten und Heiserkeit auswirkt und die eigene Stimme verbessert. Auf emotionaler Ebene schafft die Bienton-Atmung als „herzöffnende“ Übung ein

<sup>1</sup> Gheranda Samhita, hier zitiert nach: Ralph Skuban: *Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems*, Grafing 2017, S. 7.

<sup>2</sup> Ebd. S. 10.

