

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Spezial

Krieg und Frieden

Übungen zur Beruhigung der Seele in Unruhezeiten

Armin Krenz



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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Übungen zur Beruhigung der Seele in Unruhezeiten

Armin Krenz

Entspannungsmeditation „Frieden ist in meinem Körper“

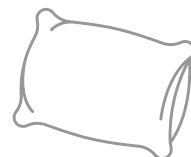


Ziel:

Ziel dieser Entspannungsmeditation ist es, den eigenen Körper als einen ganz sicheren Ort zu erleben, in den man sich gerade in Unruhezeiten zurückziehen kann, um sich nicht nur von schlimmen, belastenden Eindrücken und Gedanken beeinflussen zu lassen, sondern auch die Möglichkeit hat, für eine gewisse Zeit Abstand von beunruhigenden Nachrichten zu bekommen.

Benötigtes Material:

Isomatten bzw. Decken / dünne Kopfkissen; bei Bedarf Entspannungsmusik, die während der Übung leise als Hintergrundmusik für eine zusätzliche Wohlfühlatmosphäre sorgt.



Durchführung:

Die Kinder werden gebeten, sich eine Isomatte bzw. eine Decke und bei Bedarf auch eines der dünnen Kopfkissen zu nehmen und sich in dem Raum einen Liegeplatz zu suchen. Sobald alle Kinder ihren Platz gefunden haben, berichtet der Erwachsene mit ruhiger Stimme und langsamer, deutlicher Sprache von zurückliegenden sowie gegenwärtigen Situationen, die erfreulich sind (beispielsweise, wenn man eine Freundin / einen Freund hat, wenn es draußen nicht stürmt und nicht immer wieder Regen fällt, sondern die Sonne scheint, wenn man mit Eltern zusammen spielt oder Ausflüge unternimmt. Hier können die Kinder jede Menge Ergänzungen vornehmen ...). Dann gibt es Situationen, die gar nicht schön sind, die einem Angst machen oder die dazu führen, dass man sehr traurig werden kann. Beispielsweise, wenn Corona dafür sorgt, dass man nicht alles unternehmen kann, was man wollte (hier müssten nun individuelle Beispiele aufgeführt werden) und wenn ein Krieg, wie in dem Land Ukraine, dazu führt, dass Menschen ihre Häuser verlassen müssen, weil Soldaten aus einem anderen Land viele Häuser zerstören, dass die Menschen viele Dinge von zu Hause nicht mitnehmen können oder wenn sie auf ihrem Weg in ein friedliches Land kaum etwas zu essen oder zu trinken haben.

Nach dieser Gedankeneinführung folgt die Vertiefung der Meditation. Der Erwachsene sagt zu den Kindern, dass sie, so wie sie es sich wünschen, die Augen schließen oder offenhalten können, sich auf der Isomatte / der Decke ganz bequem hinlegen mögen und nun mal ein ‚inneres Kino‘ in Gang setzen können.



© Claudia Paulussen – stock.adobe.com

