

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 14

Wir philosophieren über Gerechtigkeit

Bewegung & Gesundheit – Was mache ich mit meiner Wut?

Sandra Kolb



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



Was mache ich mit meiner Wut?

Sandra Kolb

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- kontrolliertes Lösen von Anspannung durch Bewegung
- Entspannung erfahren
- eigene Gefühle und Gefühle anderer reflektieren
- Umgang mit schwierigen Gefühlen lernen
- leicht
- ab 4 Jahren
- variabel (empfohlen: max. 8 Kinder)
- wohl temperierter, ruhiger Raum mit Teppich oder Matten, ggf. Kissen und Decken
- ggf. Klangschale
- ggf. Redestab
- ggf. Matten und Kissen
- Kerze
- Papierboote
- Ausmalbild Seite 66
- –
- ggf. kleine Dekoration gestalten
- ca. 35 – 40 Minuten (ohne Basteln)

Dieser Beitrag möchte den Kindern drei einfache Tools an die Hand geben, um besonders nach empfundenen Ungerechtigkeiten und daraus resultierender Wut wieder zurück ins innere Gleichgewicht zu finden. Eingebettet sind die Übungen in eine Geschichte. Sie können optional direkt nacheinander aber auch einzeln und ohne die Erzählung praktiziert werden.

Vorbereitung:

Schaffen Sie eine angenehme Raumatmosphäre, indem Sie ggf. mittig im Raum ein farbenfrohes Tuch ausbreiten, eine stabile Kerze entzünden, eine Klangschale oder einen Redestab und das Ausmalbild zurechtlegen. Bereiten Sie jedem Kind einen Platz, indem Sie Sitzkissen, Decken und wenn vorhanden Yogamatten kreisförmig auslegen.



© Svitlana – stock.adobe.com



Wissenswertes

„Ein/e Yogi/ni freut sich immer, egal was ihr/ihm zustößt: Wenn etwas Gutes passiert, dann darüber, dass das Leben so schön ist. Wenn ihr/ihm etwas Unangenehmes widerfährt, dann darüber, dass sie/er aus den Schwierigkeiten etwas lernen kann.“

Diese hier frei formulierte Weisheit begleitete mich immer wieder während meiner Ausbildung zur Yogalehrerin. Sie unterstreicht die im Yoga essentielle philosophische Idee von vairāgya (Sanskrit: वैराग्य, entspricht: Verhaftungslosigkeit, Gleichmut).



Diese geht stark vereinfacht – ähnlich der Lehre Buddhas – davon aus, dass wir Menschen von rāga (Mögen, Begehren) und dveṣa (Nicht-Mögen, Ablehnen) gelenkt sind, was unweigerlich zu Leid führt. Leid entsteht demnach entweder durch das Verlieren von etwas, das wir mögen oder besitzen (auch Personen) oder durch das Erhalten bzw. Geschehen von etwas, das wir ablehnen (z. B. Kritik).

Überwinden können wir dieses Leid nur, so schreibt der Yogaweise Patanjali in den Yoga Sutras, indem wir uns in Gleichmut üben, nicht verhaftet sind und verinnerlichen, dass alles im Leben kommt und geht und alles in steter Wandlung ist.

Vairāgya meint Gleichmut, nicht Gleichgültigkeit und Loslassen, nicht Loswerden.

Um diesen feinen Unterschied besser zu verstehen bzw. zur Vertiefung, lesen Sie gerne den sehr einfühlsam und verständlich verfassten Beitrag von Helga Brinkmann unter: *Vairagya – Loslassen oder Loswerden? – Lebenskunst und Yoga in Berlin-Tempelhof* – Helga Brinkmann (lebenskunst-und-yoga.de) (Stand: 1.3.2023)



© とーふねこ – stock.adobe.com

Einstimmung:

Beginnen Sie im gemeinsamen Sitzkreis mit einem kleinen Ritual. Dies kann ein Lied Ihrer Wahl sein oder das Singen des Sanskrit-Mantras „Lokāḥ samastāḥ“ und der Begrüßung mit der indischen Geste „Namaste“. Im Anschluss erzählen Sie selbst und alle Kinder kurz mit Hilfe der Klangschale oder des Redestabs nacheinander, worüber sie sich heute schon gefreut haben.

Leiten Sie zum Thema über, indem Sie darauf hinweisen, dass wir uns natürlich nicht immer nur freuen können, sondern manchmal auch ganz wütend sind, zum Beispiel, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Geben Sie den Kindern erneut etwas Raum, um von solchen Erlebnissen zu berichten.

Sensibilisieren Sie die Kinder im Gespräch dafür, dass es ganz natürlich ist, auch mal so richtig verärgert zu sein und dass wir diese Gefühle nicht einfach unterdrücken sollten. Erarbeiten Sie zudem, dass es gut ist, wenn wir diese Wut lösen – ohne jemand anderen mit Worten oder Taten zu verletzen.



Tipp:

Mögliche Fragen könnten sein: „Welches oder wessen Verhalten hat dich gereizt? Wann hast du dich ungerecht behandelt gefühlt? Was macht das mit dir, wenn du dich ärgerst? Fühlt sich das gut oder schlecht an, wenn du wütend auf jemanden bist? Was denkst du, wie es sich für dein Gegenüber anfühlt?“



Hinweis:

„Lokāh samastāh sukhino bhavantu“ ist eines der beliebtesten Mantras im Yoga mit der wundervollen Bedeutung „Mögen alle Wesen dieser Welt Glück und Harmonie erfahren.“ Auf YouTube finden Sie viele schöne Varianten als Anregung.

eDidact.de



Auf [edidact.de](https://www.edidact.de) erhalten Sie zwei Vorlagen von David, die Sie für dieses Angebot verwenden und anschließend zum Ausmalen anbieten können. Das Angebot ist für Abonentinnen und Abonnenten kostenfrei.

Einfach Titel des Beitrags in die Suchmaske eingeben und bequem online zugreifen.

David und der Cotopaxi

Ich lade dich ein, heute einen kleinen Jungen namens David kennenzulernen. Er wohnt in einem weit entfernten Dorf in Südamerika. Um nach Ecuador zu gelangen, so heißt das Land in dem David lebt, müssen wir *viele* Kilometer über den Ozean fliegen, kommst du gleich mit? Schau mal welche Tiere wir im großen Meer sehen! (→ [Flugzeug](#)).

David ist 5 Jahre alt, er hat große braune Augen und wild um seinen Kopf wirbelnde schwarze Locken. Obwohl David gerne Witze macht, ist er sehr oft auch so *richtig* wütend. Wenn das so ist, dann sagt er ganz böse Dinge, schlägt laut um sich und macht alles kaputt, was er in die Hände bekommt. Immer wenn ein Freund etwas sagt, was David nicht gefällt, ist er so wütend und beleidigt, dass er wochenlang nicht mehr mit diesem spricht.

Deshalb hat David nur sehr wenige Freunde und fühlt sich oft alleine. Er ist dann ganz traurig und versteckt sich an seinem Lieblingsplatz – einem kleinen Kletterfelsen außerhalb des Dorfs.



Zeichnung: Sandra Kolb