



<b>Projektthema:</b>	Unsere KiTa – Ein Ort zum Durchatmen  -Wir bekommen einen Raum zum Durchatmen und gestalten einen Achtsamkeitspfad rund um die KiTa-
<b>Projektzeitraum:</b>	März 2024 bis Juni 2024
<b>Beteiligte Kinder:</b>	alle Kinder aus der KiTa werden beteiligt
<b>Alter der Kinder:</b>	1 – 6 Jahre
<b>Verantwortliche Erzieherin:</b>	Stefanie Sievers
<b>Quellenangaben:</b>	Themenkarten von Don Bosco, Werte und Spiritualität für Erzieherinnen  Achtsamkeit für das Wesentliche, Coppenrath Verlag



## „Heute fühl´ ich gut!“ – Kraftmacher KiTa

Auf Gottes schöner Erde gibt es Vieles zu entdecken, das erleben unsere Kinder immer wieder. Aber es ist auch anstrengend immer wieder auf Entdeckungsreise zu gehen. Daher ist es wichtig, Kraft zu tanken, innezuhalten und achtsam mit sich zu sein. Doch wie schaffen wir es im trubeligen Alltag unsere Kraftreserven aufzutanken?

Zur Einleitung in das Thema hörten die Kinder die Schöpfungsgeschichte (nach dem „Gott im Spiel“- Konzept). Danach führten wir mit den Kindern ein Gespräch darüber, welcher Tag am wertvollsten ist. Der siebte Tag, an dem Gott sich ausruht und alles betrachtet, kam den Kindern in den Sinn. Hat Gott an diesem Tag wieder neue Kraft geschöpft? Gott war achtsam mit sich und er möchte, dass auch wir achtsam mit unserem Leben umgehen.

Nach dieser einführenden Einheit starteten wir eine Kinderkonferenz. Hierbei sollten die Kinder entscheiden, auf welche Weise wir einen Ort zum Ausruhen und Durchatmen schaffen können. Das Interesse der Kinder war schnell geweckt, denn so einen Ort wollten sie schon länger haben. Die Kinder waren sich sehr schnell einig, dass sie einen Raum in der Kita benötigen, in den sie sich zurückziehen können, um dort Kraft zu tanken. Das Schöne an diesem Projekt ist, dass sich jedes Kind mit seinen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen und Ideen einbringen kann. Wir überlegten gemeinsam, welcher Raum sich eignen würde. Die Kinder überlegten:

- „In den Raum müssen alle gehen dürfen!“
- „Ich möchte eine Hängematte zum Ausruhen!“
- „Der Raum braucht ein Rollo zum dunkel machen!“
- „Dann brauchen wir schönes Licht!“
- „Ich finde leise Musik schön, da ruht mein Herz sich aus!“

Nach diesen wundervollen Gedanken der Kinder machten wir uns voller Tatendrang auf die Suche nach einem geeigneten Raum. Jeder Raum wurde unter die Lupe genommen. Aber die Kinder stellten schnell fest, dass nicht jeder Raum dafür in Frage kommt. Der Nebenraum oben in der Gruppe ist zwar gemütlich, aber viel zu laut. Der Turnraum würde genug Platz bieten, aber wo sollen wir dann turnen? Der Schlafraum wäre schön dunkel, aber wo sollen die Kinder schlafen, wenn zu der Zeit andere Kinder Kraft tanken wollen? Die Kinder hatten viele Gedanken dazu im Kopf, schließlich entschieden sich die Kinder für den Nebenraum unten in der Gruppe. Der Raum bietet ausreichend Platz, kann abgedunkelt werden und ist für jeden zugänglich.





Nun ging es an die genaue Planung. Was braucht unser Raum, damit er ein Ort zum Durchatmen wird? „Lichter!“ – „Hängematte!“ – „Kuschelnest!“ – „Einen weichen Teppich!“ – „Ruhige Musik!“ Die Kinder sprudelten vor Ideen. Sie schauten in Kataloge und schnitten Dinge aus, die sie für ihren Raum brauchen könnten.

Wir stimmten mit den Kindern ab. Hängematte oder Hängesitz? Farbe des Teppichs? Lichtprojektor, Wassersäule, Kissen, Decken, etc.?

Nach und nach wurden die abgestimmten Materialien besorgt oder aus anderen Räumen dazu geholt. So entstand nach etwas Geduld und Zeit ein wunderschöner Ort zum Entspannen und Durchatmen. In unserem Raum gibt es jetzt einen Hängesessel, Sitzsäcke, einen flauschigen Teppich mit großen Kissen, eine Kuschelhöhle mit Lichterkette und vielen Kissen und Decken. Eine Wassersäule, ein Lichtprojektor und ein CD-Player können bei Bedarf eingesetzt werden. Den Kindern stehen kleine Augensäckchen zur Verfügung, diese wurden von einer Erzieherin genäht. Man kann sich diese auf die Augen legen, um noch mehr zu entspannen oder in sich zu ruhen.

Der Raum wird von allen Kindern sehr gut angenommen und ist ein Ort für seelische Freude und körperliche, sinnhafte Erfahrungen geworden. Mittlerweile werden dort auch Klangmassagen oder Duftreisen angeboten und von den Kindern mit Begeisterung angenommen. Auch die ein oder andere Fachkraft ist in dem Raum manchmal anzutreffen, denn auch die Erwachsenen müssen mal Durchatmen.

Die Kinder machten sich Gedanken darüber. Was ist mit den Erwachsenen, wie tanken die Kraft? Können die alle zu uns in den Raum kommen? „Ich lade Oma und Opa ein!“ – „Und ich Tante Mia!“ Wir überlegten gemeinsam, wie wir auch die Leute im Dorf sensibilisieren können, damit sie achtsam mit sich umgehen und Durchatmen können. Wir waren uns aber schnell einig, dass unser Raum dafür zu klein ist, um alle Leute dort vielleicht sogar gleichzeitig unterzubringen. „Nein! Der Raum zum Durchatmen soll nur uns gehören! Und das ist auch gut so!“ Die Kinder kamen auf die Idee, dass man ja draußen gut neue Kraft tanken kann. Die Natur tut auch der Seele gut. Also machten wir uns auf den Weg nach draußen. Unser Spielplatz ist nicht geeignet, da man ihn zum Toben braucht und auch nicht für alle frei zugänglich ist, meinten einige Kinder. Eine Erzieherin machte den Kindern den Vorschlag rund um die KiTa einzelne Stationen für die Leute aus dem Dorf anzulegen. Die Kinder waren begeistert. So hat jeder die Möglichkeit Kraft zu tanken. Wir gingen den Weg rund um die Kita ab. Die Kinder sprudelten vor Ideen und auch die Fachkräfte hatten viele Vorschläge. So soll bei uns um die Kita ein Achtsamkeitspfad für jedermann entstehen. Da aber manche Flächen städtisch sind, mussten wir uns erstmal bei der Stadt erkundigen, ob wir die Flächen nutzen dürfen. Es wurde ein Vorort-Termin vereinbart.





Drei Kinder und zwei Fachkräfte nahmen an der Begehung teil. Die Kinder berichteten von unserem Vorhaben und überzeugten den Mitarbeiter der Stadt von ihren tollen Ideen. Er versprach den Kindern sogar, dass auch er selbst mal zum Durchatmen vorbeikommen wird.

Dann ging es an die konkrete Planung. Wir möchten die Sinne der Leute anregen und verschiedene Stationen dazu planen. Folgende Ideen wurden dazu aufgeschrieben:

Station 1: Wir werfen unsere negativen Gedanken „über Bord“ oder wir werfen einen Wunschstein ins Wasser.

An der KiTa fließt ein Bach, wo diese Station sehr gut umgesetzt werden kann.

Station 2: Wir entspannen beim Holzklangspiel. An einem Zaunelement der KiTa wird ein Holzstück als Klangholz angebracht. Hier wird das Hören im Vordergrund stehen. Aktiv können warme Töne selbst produziert werden.

Station 3: Kraftübungen, tiefes Atmen, höre in dich hinein, etc. Lasse verbrauchtes los und Frische einströmen.

Diese Übungen werden auf Bildern an den Zaun gehängt.

Station 4: Kraft tanken, riechen und genießen. Ein Waldsofa lädt zur Entspannung ein, der Duft von Lavendelbüschen soll dies unterstützen.

Station 5: Wir hängen unsere Wünsche auf. An einen Busch kann man einen Baumwollfaden als Wunschfaden knoten.

Station 6: Barfußpfad, Fußmassage und bewusstes Wahrnehmen der verschiedenen Untergründe.

Station 7: Wörterwände, in unseren Fensternischen entstehen Wortwände, in denen Worte versteckt sind, die Kraft geben können.

Station 8: Wir suchen ein Stück vom Himmel. Eine Sonne lädt ein, sich hineinzustellen, um sich von dort aus ein Stück vom Himmel auszusuchen und innezuhalten. Die Gedanken können weiterziehen.

Zwischen den Stationen wird es spirituelle Impulse in Bilderrahmen geben, die auch zum Innehalten einladen.

Die Ideen werden nach und nach umgesetzt und eventuell noch abgewandelt.

Wir werden den Achtsamkeitspfad erst eröffnen, wenn alle Stationen ihren Platz gefunden haben und eingerichtet worden sind.





Es wird einen Flyer geben, damit die Leute wissen, was sie an den einzelnen Stationen erwartet. Auch entsprechendes Material liegt bereit, z.B. die Steine für den Bach oder die Baumwollfäden.

Auch eine Einladung wird noch geschrieben, um die Menschen im Dorf einzuladen und über unser Vorhaben zu informieren. Der Achtsamkeitspfad wird auch auf der Homepage des Dorfes vorgestellt, darum kümmert sich der Heimatverein. Die Einladung und der Flyer werden mit den Kindern geplant und entworfen. Material wird und wurde bestellt. Manches dauert etwas länger, aufgrund von Lieferzeiten. Aber wenn unser Achtsamkeitspfad fertig ist, haben wir gemeinsam mit den Kindern zwei wundervolle Orte geschaffen, um Durchzuatmen.

Wir möchten das Engagement der Kinder auf besondere Weise würdigen. Daher planen wir mit den Kindern eine kleine Einweihungsfeier des Achtsamkeitspfades, dann soll der Pfad auch gesegnet werden. Das Fest wird mit einer kleinen Andacht beginnen, in der man auch schon Kraft tanken kann. Bei der Ausgestaltung und Vorbereitung werden auch die Kinder wieder aktiv beteiligt sein. Sie können ihre Lieblingsgottesdienstlieder aussuchen und Fürbitten überlegen.

Unser Projekt soll aber mit der kleinen Feier noch nicht enden, denn wir wollen nachhaltig agieren und so soll das Thema fester Bestandteil unserer pädagogischen Arbeit werden.

Das gesamte Projekt ist aus der Motivation der Kinder und des Teams entstanden. Es ist bemerkenswert, wie viele Kompetenzen die Kinder in diesem Projekt selbständig erfahren haben und noch erfahren werden: Motivation, Kommunikation, Selbstbewusstsein, Kooperation, Optimismus, Handlungsfähigkeit, Achtsamkeit, ein Gefühl für sich und seinen Körper zu bekommen und vieles mehr.

Es hat uns sehr berührt, mit welcher Begeisterung und (Selbst-)Fürsorge die Kinder sich diesem Projekt gewidmet haben und immer noch widmen. Wir sind überzeugt, dass Gott sich mit uns freut über die Orte zum Durchatmen. Damit wir immer wieder neue Kraft tanken können und achtsam mit uns sind und wir jederzeit Momente des Glücks und der Zufriedenheit erleben und erfahren können und dürfen.