



Projekt und Alltagsangebote zum Thema „Heute fühl' ich gut!“

Kraftmacher Kita

Mit großem Interesse habe ich den Beitrag zu dem Thema des diesjährigen KitaRel-Kreativpreises gelesen und bekam schon erste Ideen, was ich zu diesem Thema in der Kita anbieten könnte.

Dieses Jahr konnte ich mich sehr in dem Thema wiederfinden, bekam umsetzbare und kindgerechte Visionen, die gut in den Alltag der Kinder und der Kita passten.

Wichtig war mir von Anfang an, dass die Kinder in diesem Projekt Mitgestalter sein können und viele wertvolle Dinge für sich und ihre Zukunft mitnehmen.

Um mich tiefer in das Thema zu begeben, habe ich auch noch an dem Fachtag in Bad Fredeburg teilgenommen und mich hier weiter inspirieren lassen und konnte auch hier tolle Alltagsideen mitnehmen.

Zeitraum: 15.02.2024-04.04.2024, jeden Donnerstag nach dem Mittagessen

Teilnehmer: Frau Demandt als Moderator, 8 Kinder im Alter zwischen 5-6 Jahren, einmal Frau Klute für Videos und Fotos

Vorbereitungen: Die Ideen der Kinder bis zur nächsten Woche so vorbereiten, dass sie an dem Tag umsetzbar sind. Hier diene ich als Organisator, werde aber von den Kindern unterstützt und Aufgaben werden unter uns „verteilt“.

Jeden Tag nach dem Mittagessen gehen die jüngeren Kinder, die noch einen Mittagsschlaf benötigen, in den Schlafrum und die restlichen Kinder der Gruppe beginnen eine Ruhezeit. Diese kann ganz individuell und auch nach Wünschen der Kinder gestaltet werden. Mal lesen wir ein Buch, hören ein Hörbuch, machen eine Traumreise, Malen bei Instrumenteller Musik usw. Als Erzieherin bin ich in meiner Gruppe immer Donnerstags für die Ruhezeit verantwortlich und berichtete den Kindern an dem ersten Donnerstag von dem Thema und fragte sie, ob sie sich vorstellen könnten, in den nächsten Ruhezeiten, die sie mit mir zusammen haben, etwas zu diesem Thema zu machen. Ich erklärte kindgerecht, was Kraftquellen sind. Fragte nach, was für sie Kraft ist und ob sie sich auch eine andere Kraft vorstellen könnten, als die Muskelkraft. Ich erklärte, dass ich in den nächsten Wochen gerne mit den Kindern etwas zu der Herzenskraft machen würde und gab zu verstehen, dass dies auch eine wichtige Kraft ist, die man stärken muss, nur das dies nicht mit Sport und gesunder Ernährung funktioniert. Die Kinder waren neugierig geworden. Muskelkraft, gesunde Ernährung und Sport waren für sie nicht fremd und da wir eine Bewegungskita mit dem Pluspunkt Ernährung sind, kannten sie sich mit diesem Thema und ihrer Wichtigkeit gut aus, doch was es mit der Herzenskraft auf sich hatte wollten sie genauer Wissen und stimmten meinem Vorschlag zu. Sie waren fasziniert von den Ideen, noch mutiger und selbstbewusster zu werden und freuten sich auch darauf. Als Aussicht für das nächste Treffen sagte ich, dass sich jeder schon einmal überlegen kann, was er bei diesen Treffen einmal gerne machen würde und, dass ich nächsten Donnerstag die Ideen der Kinder dazu sammeln würde. Alle waren einverstanden und ich hörte die ersten Ideen, die untereinander ausgetauscht wurden.

Auch passend zu diesem Thema hatte ich mir gerade **Affirmationskarten!** gekauft, die hervorragend zu diesem Thema passten. Ich überlegte mir, dass ich gerne jedes Treffen gleich starten und enden lassen würde. So nahm ich dafür unsere Klangschale, die Affirmationskarten und ein Glas Marmelade, von der Firma „Glück“ welches ich auswischte und mit großen, weißen Edelsteinen füllte.

Treffen 1: Nach dem Essen trafen wir uns auf unseren großen Teppich, wo gemütlich alle zusammensitzen konnte. Wer wollte, durfte sich eine Sitzmatte dazu nehmen, wer lieber so auf dem Teppich sitzen wollte, durfte das auch so. Die Kinder kannten dies schon von anderen Treffen.



Ich stellte die Klangschale mit zwei Tüchern darunter in die Mitte. Auch dies war den Kindern nicht unbekannt. Sie wussten, wenn die Klangschale erklingt, war es Zeit leise zu werden und herunterzufahren. Die Kinder hörten immer genau hin und gaben dann kund, wenn kein Klang mehr zu hören war. Dann stellte ich die Karten vor und erzählte, dass ich dies nun gerne immer am Anfang unseres Treffens machen würde. Alle Kinder waren einverstanden und gespannt, was auf ihrer Karte stehen würde. Bei diesem ersten Treffen zog ich die Karten für die Kinder und las sie allen vor. Dann blieben sie vor dem Kind im Kreis für die Zeit des Treffens liegen. Als nächstes besprachen wir, was wir schon letzte Woche begonnen hatten. Uns zu überlegen, was es mit der Herzenskraft auf sich haben könnte. Ich fragte, ob gerade schon etwas passiert sei, wo das Herz Freude erfahren hat. Ein Kind schaute auf seine Karte und sagte: „Auf meiner Karte ist ein Hase. Das freut mich sehr, denn Hasen sind meine Lieblingstiere.“ Ein anderes Kind viel dadurch auf, dass es sich sehr über seinen Satz auf der Karte gefreut hat. Auf der Karte stand: „Ich bin wichtig.“ Viele Kinder stimmten dem Kind zu. Zusammenfassend sagte ich, dass es also guttut und das Herz freut, wenn man etwas Gutes zu sich hört, etwas Tolles gesagt oder gezeigt bekommt. Die Kinder bejaten und begannen schon Beispiele aus ihrem Alltag zu erzählen, wie z.B. dass es ihnen gefällt, wenn sie etwas schaffen, was sie vorher noch nicht geschafft haben, ein Freund etwas nettes zu dem gemalten Bild sagt oder Mama und Papa stolz auf sie sind. Ich fange die Gespräche auf, sage, dass das schöne Beispiele sind, die mich freuen, dass sie schon so viele tolle Worte von anderen gehört haben, sage aber auch, dass ich es auch wichtig finde, wenn man sich selbst auch sagt, wie schön man etwas gemalt oder gebaut hat oder einen Streit durch besprechen und Kompromisse lösen konnte. Ich fragte die Kinder, ob das etwas mit der Herzenskraft zu tun haben könnte und ein Kind sagte: „Ich glaube, wenn ich stolz auf mich bin, dann wächst mein Herz ein Stück.“

Hier ist es wichtig zu erwähnen, dass die Kinder sich bereits sehr gut mit Gefühlen auskennen, da wir jeden Montag im Morgenkreis eine Gefühlsrunde machen, über unsere Gefühle sprechen, sie erleben, beschreiben, erklären usw. Da dies von den Kindern schon sehr gelebt wird, habe ich es auch nicht mehr als Hauptpunkt in das Nachmittagsprojekt mit hineingenommen, doch es gab in diesem Zeitraum auf jeden Fall Überschneidungen, die die Kinder auch bemerkt und geäußert haben. Wie z.B. unser Lied zum Ende der Gefühle Runde „**Kinderschutz-Rap**“², aus den die Kinder viele Wichtige Dinge ziehen können, um ihre Resilienz zu stärken.

Den Satz des Kindes empfand ich als sehr passend und griff ihn auf. Ich erinnerte, dass wir schon viel über Gefühle wissen und wir merken, was sie in uns machen und ich denke, dass das eine tolle Beschreibung ist, was wir in den nächsten Wochen machen. Wir lassen unser Herz wachsen, machen es und uns stark und geben ihm Herzenskraft. Für uns beginnt nun eine Entdeckungsreise der inneren Stärke. Die Kinder waren euphorisch und behielten besonders den Begriff Herzenskraft im Gedächtnis, da er nun noch öfter viel. Als Abschluss holte ich das Glas mit den Edelsteinen. Ich erklärte, dass auf dem Glas Glück steht, weil es Dinge gibt, die uns glücklich machen und auch diese unserer Herzenskraft helfen. Ich erinnerte, dass ich die Kinder fragen wollte, was sie sich für dieses Projekt wünschen würden. Jeder bekam einen Stein und durfte beim Legen seine Ideen äußern. Diese notierte ich mir, um sie in das Projekt einfließen lassen zu können. Es kamen Äußerungen wie draußen etwas zu machen, ein Buch zu lesen, Blumen zu pflanzen und ein Kind wünschte sich eine Überraschung. Als alle Kinder die wollten etwas geäußert hatten, beendeten wir das Treffen mit dem Kinderschutz-Rap.

2. Treffen: Wie auch beim ersten Mal begannen wir mit der Klangschale und den Affirmationskarten. Dieses Mal durfte jedes Kind eine Karte für sich ziehen, den Kindern zeigen und ich las sie vor. Dann wurde sie wieder vor dem Kind in die Mitte gelegt. Ich sagte, dass ich mir vorstellen könnte, nächste Woche den Wunsch aufzugreifen, Blumen zu pflanzen, da das Wetter dafür passen sollte. Ich fragte die Kinder, was sie daran so schön finden, dass sie sich das gewünscht haben und ob uns das auch Herzenskraft gibt.



Ein Kind sagte, dass es gerne draußen ist, ein anderes meinte, dass die Sonne ihm Kraft gibt, da meinte ein weiteres Kind, dass die Sonne auch den Blumen Kraft gibt und so kamen wir darauf und sammelten, was wir alles für nächste Woche brauchen und besorgen mussten. Die Kinder wussten schon genau, wo sie eine Gießkanne und Schüsseln finden. Sie beauftragten mich damit, Erde und Blumen zu kaufen. Also war für das nächste Treffen alles geplant. Ich sagte, dass ich mich auf das nächste Treffen freue, da ich immer gerne etwas mit ihnen zusammen mache. Die Kinder stimmten mir zu und sagten, dass das auch Herzenskraft ist, wenn man etwas Gemeinsames macht. Darauf hin holte ich das Glas mit den Steinen aus der Mitte und jeder nahm sich einen Edelstein. Dann sagte ich, dass ich das eine gute Idee für den Abschluss heute finde, dass jeder sagt, welche Dinge er schon gemeinsam mit Personen gemacht hat, die Kraft gemacht haben. Jedes Kind konnte etwas erzählen und es kamen unterschiedliche Antworten wie Schwimmen mit Mama, jagen mit Opa, zum Turnen gehen mit Papa, mit Mama, Papa und Geschwistern grillen usw. Als jedes Kind etwas erzählen konnte beendeten wir das Treffen mit dem Schutz Rap. Einem Kind viel auf, dass wir das Lied montags am Ende und Donnerstag am Ende des Treffens sangen. Ich fragte die Kinder, ob sie das stören würde aber keines sagte ja, das Kind dem es aufgefallen war meinte sogar, dass es das schön findet, dass wir das Lied jetzt öfter singen.

3. Treffen: Ich hatte Erde und Blumen gekauft und zusammen sind wir dann los und haben aus unserer Hütte Schüsseln, einen großen Blumenkasten und eine Gießkanne besorgt. Wir legten alles zusammen und trafen uns dann an dem Terrassentisch. Heute starteten wir hier unser Treffen. Auch hier begannen wir mit der Klangschale und den Karten. Heute zog jedes Kind eine Karte für seinen Nachbarn, gab sie ihm, das Kind zeigte den anderen Kindern die Karte, ich las sie vor und sie kam vor dem Kind in die Mitte. Die Kinder waren aufgeregt und freuten sich auf das Bepflanzen des Blumenkastens. Also ging es dann los, wir achteten alle zusammen drauf, dass jeder drankam und bei etwas helfen konnte. Als wir alle zusammen die Blumen gepflanzt hatten und unsere Hände gewaschen hatten, setzten wir uns für unsere Abschiedsrunde noch einmal zusammen. Alle Kinder sagten, wie toll sie es fanden und ein Kind sagte, dass es gerne draußen ist. Ich fragte alle, ob sie das auch so empfanden, da kam die Idee der Kinder, dass wir uns öfter draußen treffen sollten. Der Wunsch entstand, dass wir öfter auch draußen sprechen könnten. Ich versprach, dass wenn das Wetter es zulässt, wir das donnerstags für unsere Kraftquellen machen können. Ein Kind sagte darauf, dass es sich immer auf die Treffen freut und sich auch freut mit mir etwas zu machen, da das immer so viel Spaß machen würde. Ich nahm diesen Satz, der mich berührte als Ansatz für die Abschlussrunde, bedankte mich bei dem Kind und fragte, mit welchen Personen die Kinder gerne etwas machen und Welche Personen Kraftquellen für sie sind. Jedes Kind nahm einen Glücksstein und legte ihn bei gegebener Antwort in die Mitte. Hier kamen Antworten wie Mama, Papa, Geschwister, Erzieher und auch Haustiere. Mit dem Schutz Rap beendeten wir das Treffen.

4. Treffen: Um die Wünsche und Interessen der Kinder zu erfüllen, hatte ich für dieses Treffen ein Picknick mit aufgeschnittenem Gemüse geplant, doch kam ein spontaner Wunsch der Kinder dazu. Ein Kind hatte zu Ostern ein neues Buch erhalten und würde es gerne heute in der Ruhephase lesen. Zuerst dachte ich daran, dass es vielleicht gar nicht zu dem Thema der Kraftquellen passen würde. Ich schaute kurz durch das Buch und schon weitere Kinder kamen dazu und äußerten, dass sie das Buch auch gerne lesen würden. Also sagte ich, dass wir es uns heute in der Ruhezeit anschauen würden, worüber sich die Kinder sehr freuten und ich in meiner Kreativität gefordert wurde, das Buch passend für das Treffen zu den Kraftquellen zu machen. Da ich das Buch nicht genau kannte, las ich es einmal und beschloss, dass das Kind uns die Geschichte erzählen könnte, wenn es dies möchte. Das Buch hieß: „Die neue Häsenschule“⁷ Also machten wir es wie versprochen, wir trafen uns draußen am Terrassentisch, hörten die Klangschale und die Natur, jedes Kind durfte heute entscheiden, für welches Kind es ziehen möchte, mit der Voraussetzung, dass sich niemand weigert für das Kind zu ziehen, was



als letztes eine Karte bekommt und, dass es auch nicht schlimm ist, zum Schluss eine zu bekommen, da man sich abwechselt mit dem Beginnen und dem Enden.. Hierdurch fielen wir in ein Gespräch über Gefühle, bis wir dann zum Buch kamen. Ich fragte das Kind, welches das Buch mitgebracht hatte, ob ich die Seiten umschlagen soll und das Kind uns erzählen möchte, was da passiert. Das Kind fand die Idee gut, weil es ja auch das Buch mitgebracht und schon gelesen hatte und ich empfand es als gut, da das Buch so kindgerecht wiedergegeben wurde und ich später fragen könnte, ob das Kind stolz auf sich sei, weil es den Kindern die ganze Geschichte erzählen konnte. Die Kinder fanden es gut und nach dem Buch konnten wir noch das Picknick draußen machen, was ich bereits vorbereitet hatte, denn auch das zusammen essen, beisammen sein und erzählen, kann eine Kraftquelle sein und das erzählte ich auch den Kindern, Die erzählten dann, dass sie auch zu Hause gerne zusammen mit ihren Eltern oder an Geburtstagen und Feiertagen, zusammen essen. Bei dem Gemüse waren auch Möhren, was ein Kind an das Buch erinnerte. Es sagte, dass es gut fand, dass er Fuchs nicht die Hasen, sondern die Möhren gegessen hatte und dem Hasen geholfen hatte. Wir reflektierten also zusammen das Buch und Thema Freundschaft wurde hier viel Thematisiert. Ein Kind bedankte sich sogar bei dem Kind, welches das Buch mitgebracht hatte. Ich fragte, wie sich das Kind damit fühlt und das Kind entgegnete, dass es sich freut, dass es allen gefallen hat und es stolz ist, dass es uns das Buch erzählen konnte. Leider begann es dann zu regnen und wir mussten unser Picknick nach drinnen verlegen. Da jeder der Kinder etwas mit ins Haus nahm, war das aber kein Problem. Wir entschieden zusammen, unser Picknick am Frühstückstisch fortzusetzen. Dabei äußerte ein Kind wieder einen Wunsch, denn es wollte wie die Hasen auch draußen „Schule machen“. Ich fragte, ob es eine Idee wäre, wenn wir im Sommer den Morgenkreis draußen machen würden. Alle waren damit einverstanden, wünschten sich aber jetzt schon einen Kreis draußen, wie in dem Buch, da es bis Sommer noch so lange dauern würde. Ich versprach, dass wir bei gutem Wetter bestimmt die Möglichkeit dafür hätten. Ich griff das Thema mit der Freundschaft von eben wieder auf und nahm das Glas mit den Diamanten. Heute durfte jedes Kind sagen, wer sein Freund war und was er gerne mit ihm machte. Die Kinder nannten Kinder aus der Gruppe, aus der Kita oder Kinder die nicht bekannt waren und was sie gerne mit ihnen spielten. Ein Kind sagte dazu, dass das auch eine Kraft für das Herz ist. Wir beendeten unser Treffen mit dem Schutz-Rap.

5.Treffen: An diesem Tag war der Gärtner da, weshalb wir nicht nach draußen konnten. Die Kinder fanden das erst schade, aber mir kam eine Idee, den ich den Kindern unterbreitete, die waren begeistert und befürworteten, dass ich mich darum kümmern sollte. Also klärte ich mit meiner Leitung die Idee und zum Schluss auch mit dem Gärtner, für den es nur ein paar Handgriffe mehr waren. Die Kinder hatten sich bei dem letzten Treffen einen Ort wie bei der Osterhasenschule gewünscht, an dem sie in der Natur „lernen“ konnten, da sie Draußen ja auch öfter schon als Kraftquelle nannten. Die Idee ließ auch mich nicht los und ich stellte mir einen Morgenkreis draußen im Sommer auch ganz wundervoll vor. In dem kleinen Wäldchen auf dem Spielplatz gab es eine Lichtung und nun, wo der Gärtner ein paar Äste mehr weggenommen hatte, gab dies die Möglichkeit dort unsere kleinen Bänke hinstellen und da unsere kleine „Osterhasenschule“ zu haben. Bei dem Treffen nach dem Mittagessen begannen wir mit der Klangschaale, und den Karten, die heute für sein gegenüber gezogen wurden. Heute hatte ich ein Entspannungsbuch dabei, denn für die Herzenskraft, so erklärte ich, war es auch wichtig, sich selbst Ruhe zu schenken. Das Buch heißt „Die Reise des Schmetterlings“³ und zeigte den Kindern spielerisch, welche Übungen man bei Stress Situationen machen kann und war daher ein Mitmachbuch. Danach haben wir noch die Rasseln geholt und das Buch mit dem Lied: „Ich lieb den Frühling“⁴ beendet, da sie das Lied bereits kannten und der Schmetterling in den schönen Frühlingstag flog. Wir besprachen dann noch, dass einige Atemübungen aus dem Buch schön waren, andere fanden das gemeinsame singen und musizieren mit dem Rasseln zum Schluss besser. Wir waren uns einig, dass es auf jeden Fall schön ist, dass wir das immer gemeinsam machen und das Atmen kannten die Kinder schon durch den



Umgang mit Wut und konnten es daher gut übertragen. Wir besprachen auch, was Stress ist und die Kinder nannten Beispiele wie Streit mit anderen oder wenn ich in den Kindergarten muss obwohl ich heute lieber bei Mama bleiben möchte. Als Ziel setzten wir uns, in solchen Situationen an das Atmen zu denken. Dann waren wieder die Diamanten dran und heute wurde die Frage besprochen, ob es Dinge gibt, die uns Kraft geben und es kamen Beispiele wie das Lieblingskuscheltier oder Puppen, oder Orte, wie das eigene Zimmer, usw. Dann berichtete ich den Kindern, dass die Idee geklappt hat und wir bestimmt bald diesen Ort draußen auf dem Spielplatz auch für ein Treffen nutzen könnten. Die Kinder freuten sich sehr und wir sangen unseren Rap.

6.Treffen: Nach der Klangschale und den Affirmationskarten, die wir heute auf dem Teppich, umgekehrt verteilt und jeder sich eine aus dem Haufen zog, wollten wir heute eine Meditation machen, wo es auch nochmal um Körpergefühl und Herzenskraft ging. Da es an diesem Tag regnete konnten wir auch nicht nach draußen. Alle Kinder und ich setzten uns in den Schneidersitz im Kreis. Wir hörten: „**Meditation für Kinder – Mein achtsames Herz – Meditation für Mitgefühl Teil 1 und 2**“. Danach erzählten die Kinder, dass einige die Wärme gefühlt haben, um die es in der Meditation ging, andere erzählten von ihrer Lieblingsfarbe, um die es auch ging, andere erwähnten die Klangschale, die sich anders als unsere anhörte. Ich lud die Kinder ein, dass wir noch am Maltisch mit den Lieblingsfarben malen können oder die Wärme malen könnten, die wir gerade gespürt haben. Die Kinder nahmen die Einladung gerne an und am Maltisch kam das Gesprächsthema auf, dass man nicht gerne alleine ist, wenn man Angst hat und dass man manchmal sein Lieblingsding als Kraftmacher braucht, wenn man Mut braucht. Einem Kind viel auf, dass man aber nicht immer seine Puppe oder sein Kuscheltier dabei hat, wenn man Mut braucht. Ich fragte, was man denn besser bei sich tragen könnte. Einem Kind sagte, dass es öfter Steine in der Tasche hätte und diese gut bei sich tragen könnte, ein anders Kind sagte, dass ein Taschentuch auch gut in die Tasche passt. Wir überlegten und schnell wurde klar, dass ein Taschentuch zu schnell kaputt gehen würde. Einem anderen Kind viel auf, dass wir auch eine Murmel nehmen könnten. Die Kinder einigten sich auf einen Muggelstein und da wir in der Kita noch viele hatten, durfte sich jedes Kind einen in seiner Liebsten Farbe mitnehmen. Den Eltern sagte ich Bescheid, damit auch keines in der Waschmaschine, oder im Mund landet, auch wenn die Kinder aus diesem Alter heraus sein sollten, wollte ich sicher gehen. Die Kinder freuten sich und heute machten wir die Glücksrunde mit unseren neuen Mutsteinen und jedes Kind nannte eine Situation, wo es den Stein gut gebrauchen konnte. Die Bilder nahmen die Kinder mit nach Hause und wollten sie ihren Eltern zeigen. Da ich in der Kita auch zeitweise „Bibelstunden“ anbiete, die meistens mit einer „Godly Play“ Einheit vergleichbar sind, lud ich die Kinder ein, wer möchte am nächsten Tag an dieser teilzunehmen, die gut zu unserem Thema Kraftquellen passte. Es ging an diesem Tag um Abraham und sein Vertrauen in Gott und die Hoffnung, die er immer hatte, auch wenn er viele Herausforderungen überwinden musste. Einige Kinder sagten zu und freuten sich auf die morgige Geschichte. Die Kinder aus meiner Gruppe sind immer sehr interessiert an den Bibelstunden die ich mache und freuen sich immer sehr darauf. Hier war es eine schöne Sache, wieder etwas Übergreifendes anbieten zu können. Wir beendeten das Treffen mit dem Rap.

7.Treffen: Dies war auch schon das letzte Treffen der Kraftquellen. Ich hatten den Kindern schon erzählt, dass wir uns nur noch einmal für die Herzenskraft treffen würden. Hier wollte ich die noch offenstehenden Wünsche der Kinder erfüllen. Eine Überraschung und das Treffen in dem Wäldchen vom Spielplatz. Also stellte ich Kinderbänke als Kreis, in die Lichtung des Wäldchens auf, und bereitete die goldene Kiste vor, die die Kinder bereits durch die Morgenkreise am Dienstag kannten, an denen wir in der Fastenzeit Gleichnisse besprochen hatten und sich in der Kiste immer eine Geschichte für uns befand. Doch heute würde keine Geschichte zu finden sein, sondern ein Spiegel. Als ich alles aufgebaut hatte gingen wir gemeinsam nach draußen und die Kinder freuten sich über das Treffen in



der Lichtung. „Wie in meinem Buch.“ Sagte das Kind. Wir begannen wieder mit der Klangschale und bei den Karten durfte sich jedes Kind heute seine Lieblingskarte, egal ob wegen dem Spruch oder dem Tier, aussuchen und noch einmal hören. Dann zeigte ich den Kindern das Buch: „Das Glück in dir“⁶. Da das Buch recht lang ist, suchte ich die passenden Seiten für meine Gruppe aus, zeigte die Bilder und las den Satz vor, der auf der Seite dazu stand. Die Kinder fanden Dinge die dazu passten, was wir in letzter Zeit besprochen hatten. Dann gab ich wieder jedem Kind einen Diamanten und fragte, was für sie das größte Glück ist und ob es etwas gibt, was ihrem Herzen beim stark werden geholfen hat. Einige Kinder sagten, dass größte Glück ihre Eltern seien, ihre Haustiere, ihre Freunde und ein Kind sagte sogar, dass ich in ihrer Gruppe wäre, ihr größtes Glück sei, was mich sehr rührte. Für ihre Herzenskraft sagte jeder etwas anderes, was ihnen an dem Thema gut gefallen oder geholfen hätte. Das heute hier zu sitzen, die Karten, das meditieren, der Mutstein, usw. Wir sangen unseren Rap und als die Kinder dachten, dass das Treffen nun vorbei ist, erklärte ich, dass ich noch eine Überraschung hätte, weil sie sich ja eine gewünscht hätten. Dafür bräuchten wir die goldene Kiste. Die Kinder erinnerten sich an die Geschichten, die Jesus erzählte, aber ich sagte, dass heute eine Überraschung in der Kiste ist, und zwar das größte Glück und das wertvollste, was jeder von uns hat und noch keiner von uns genannt hat. Die Kinder waren sehr gespannt. Ich erklärte, dass ich jeden einz. rufe und wenn man dran war, wieder in die Gruppe gehen dürfte. Also kamen die Kinder nach und nach zu mir, ich wiederholte die Worte von eben und die Kinder sahen sich im Spiegel. Die 6 jährigen verstanden sofort, was ich damit meinte und waren sichtlich erfreut, bei den 5 jährigen musste ich bei einigen noch fragen was sie sehen und als die Kinder antworteten mich, verstanden sie. Ich sagte jedem, dass er gut auf sich selbst achten und aufpassen sollte und als alle in die Kiste geschaut hatten, war das Projekt zu Ende.

Es war ein sehr schönes Projekt, den Kindern hat es gut gefallen und sie konnten auch einiges mitnehmen. Die Kinder erzählen auch heute noch von einigen Dingen aus dem Projekt. Die Kinder konnten viel mitentscheiden und viele Wünsche und Ideen äußern, was sie bestimmt auch dazu angeregt hat, so gut mitzumachen. Bei einigen Treffen kam auch die Äußerung: „Das habe ich mir gewünscht“. Außerdem äußerten die Kinder schon die nächste Idee, um Herzenskraft zu erlangen. Sie wünschen sich einen, ihren Beschreibungen nach „Snoozelraum“, den sie aufsuchen können, um Ruhe, Entspannung und Atmen zu können. Ich versprach, dass ich den Wunsch der Leitung weitergebe und erklärte den Kindern, dass wir im Sommer schauen können, ob wir die Vorstellungen im jetzigen Leseraum umsetzen können. Das Projekt ist also nie ganz zu Ende, was auch schön ist, da wir so noch weiter in unserer Herzenskraft wachsen können.

Ich habe das Projekt alleine geführt, da es in der Zeit war, wo ich Ruhezeitaufsicht hatte, aber einz. haben mich unterstützt, wie der Gärtner, die Auszubildende die gefilmt hat usw. Meine Kollegen, die das Projekt mitbekommen haben, sagten viel Positives und konnten auch einige Ideen finden, die sie auch mal mit ihren Kindern aus der Gruppe machen möchten, wie z.B. das mit dem Spiegel und der Kiste. Diese habe ich auch für meine Kollegen in das Personalzimmer gestellt und den Spruch danebengelegt. Ich konnte viele lächeln sehen, als sie die Kiste öffneten.

Auch der pastorale Nahraum erfährt durch unser Projekt, denn unser Nachbar macht für diesen eine kleine Zeitschrift, für die St. Norbertus Pfarrgemeinde. Mit Ihm stehen wir öfter im Austausch und geben Fotos und Artikel von unseren Veranstaltungen dazu.

Alles in allem konnten nicht nur die Kinder an diesem Projekt wachsen, sondern auch ich. Ich habe mich nach jedem Treffen reflektiert, mir überlegt, was ich für das nächste Treffen anders machen könnte, wie mit den ziehen der Affirmationskarten oder auch, dass ich stolz auf mich war, dass ich das Wunschbuch spontan in das Projekt einfließen lassen konnte.



Es war so schön die Kinder zu erleben und wachsen zu sehen. Ihre Aussagen und das tun untereinander wurde auch durch das Projekt positiv beeinträchtigt. Sie zeigten viel mehr Gemeinschaft untereinander und halfen einander. Das Projekt konnte Alltagsbegleitend stattfinden und war sogar ein bisschen übergreifend in andere Situationen des Kitaalltags, was es für die Kinder noch präsenter und wichtiger machte. Da ich auch ausgebildete Elternbegleiterin bin, war es mir auch wichtig, die Eltern mit in das Projekt einzubeziehen. So stellte ich auf dem Wochenplan jede Woche da, was wir heute zu dem Thema Herzenskraft gemacht hatten, habe einz. Momente der Kinder mit ihren Eltern geteilt und habe auch Affirmationskarten für die Eltern aufgestellt. Denn Kraft, Motivation und vor allem Herzenskraft können wir alle und in jedem Alter gebrauchen. Dieses Projekt war gut leistbar und auch finanziell machbar. Ich denke, dass es noch nachhaltig ist und gut wiederholbar.

Quellen des Projekts

¹ Affirmationskarten: Marke: Naturforscher 40 Affirmationskarten Kinder - Mutmachkarten für Kinder - Selbstbewusstsein stärken - Ermutigungskarten Kinder - 40 Affirmationen

² Kinderschutz-Rap: <https://starkekids.com/meine-gefuehle-sind-richtig-und-wichtig/> (02.05.2024/ 15:30 Uhr) „Das ist der Kinderschutz-Rap von Sonja Blattmann aus dem MuT-Zentrum“ Kinderschutz-Rap von Sonja Blattmann © 2023 www.mut-zentrum.de erschienen auf der CD / MP3: „Mich gibt´s nur einmal“ dazu die Hashtags: #mutzentrum, #kinderschutz-rap

³ Die Reise des Schmetterlings: Stressregulation für Kinder Gebundene Ausgabe – 16. Mai 2021, von Kati Bohnet (Autor), ISBN-13 : 978-3749420216

⁴ „Ich lieb´ den Frühling“ https://www.goethe.de/resources/files/pdf74/lch_lieb_den_Fruehling.pdf, T.: überliefert deut. Text: Heike Schrader (Str. 2-4) M.: überliefert © Textrechte (Str. 2-4) Heike Schrader, Strophe 1,(02.05.2024/15:40 Uhr)

⁵ Meditation für Kinder – Mein achtsames Herz – Meditation für Mitgefühl Teil 1 und 2, <https://www.youtube.com/watch?v=PjSXfTCHj4o>, Susanne Keller, (02.05.2024/ 16:00 Uhr)

⁶ Das Glück in dir: Wie du dein Leben lebendiger machst - Das neue Mut-Mach-Buch von "Vielleicht" Bilderbuch Bestseller-Autor Kobi Yamada Gebundene Ausgabe – 1. Dezember 2021 von Kobi Yamada (Autor) ISBN-13 : 978-3985850303

⁷ Die neue Häschenschule: Wie Fuchs und Hase Freunde wurden | Ein Bilderbuch von Anke Engelke Gebundene Ausgabe – 27. Januar 2024, ISBN-13 : 978-3480238385