Kita – Lebensort des Glaubens NEWSLETTER

Dezember 2025 (18. Newsletter)

Ein herzliches „Hallo“ aus Münster!

Unglaublich, aber wahr, es ist schon wieder so weit: Wir gehen auf Weihnachten zu. Von Christen geglaubt und deshalb für sie wahr: Unser Gott wird als kleines, hilfsbedürftiges Wesen geboren, um dann Großes zu vollbringen. Doch bevor er so weit war, musste auch Jesus alle Stationen einer kindlichen Entwicklung durchleben: laufen lernen, trocken werden, sich als selbstbestimmtes Individuum erfahren und ausprobieren. Schon damals galt es, „Kleine groß zu machen“.

KITA – LEBENSORT DES GLAUBENS
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

„Kleine groß machen“, das hat sich auch das neue Kita-Fortbildungsprogramm auf die Fahne geschrieben. Kleine groß zu machen bedeutet, Kinder an Entscheidungsprozessen zu beteiligen, sie und ihre Ideen ernst zu nehmen und ihre psychische Gesundheit zu bewahren und zu stärken. Das heißt aber auch: Wer Kinder stärken will, braucht selbst Stärke.

Pädagogische Fachkräfte, Eltern und auch Kinder stehen heute unter enormen gesellschaftlichen und persönlichen Belastungen. Wie es in dieser Gemengelage gelingen kann, Kinder zu achtsamen und resilienten, selbstbewussten und starken Menschen zu erziehen und als Fachkraft gesund durch den Tag zu kommen, das haben wir vom Aktionsprogramm Renate Pollmann gefragt, Gründerin des Achtsamkeitsprojekts „affenstill“. Kleine groß zu machen, bedeutet, Kinder aktiv an Entscheidungen in der Kita zu beteiligen, die sie betreffen und sie und ihre Sicht auf die Welt ernst zu nehmen. Partizipation ist hier das Stichwort. Wir haben die St. Nikolaus-Kita in Rheinberg besucht, die sich dem Konzept der partizipativen Kita verschrieben hat. Und damit wir nicht zu schwer und ernst auf Weihnachten zugehen, haben wir uns in Rheine erzählen lassen, welche Rolle ein Badezusatz auf der Suche nach einer Idee für einen spirituellen Impuls gespielt hat.

Wir wünschen Ihnen in all Ihrem Trubel kleine Momente des Innehaltens und ein friedliches und gesegnetes Weihnachtsfest im Kreis Ihrer Liebsten.

Ihr Team des Aktionsprogramms Kita – Lebensort des Glaubens

INHALT

EINLEITUNG

01 AUS DER KITA FÜR DIE KITA

- „Nicht nur Anarchie, naja, vielleicht ein bisschen“: Partizipation in der Kita
- Wenn der Badezusatz die zündende Idee zum geistlichen Impuls liefert
- „Resilienz ist die Immunabwehr der Seele“ – Kinder und Erziehende stark machen

02 AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

- „Ich bin da!“ Partizipation als Motor für religiöse Bildungsprozesse in der Kita

Impressum

Bildnachweise

Shutterstock (Irina WS): Titel; Jürgen Flatken: 3, 4, 7, 8, 9; Kita-Aktionsprogramm: 14, 16; affenstill.de: 10

AUS DER KITA FÜR DIE KITA

„Nicht nur Anarchie, naja, vielleicht ein bisschen“: Partizipation in der Kita

Das Wort „Partizipation“ ist in aller Munde. Gerade im Bereich der Pädagogik spielt es eine große Rolle. Auch in den Kitas kommt es immer häufiger nicht nur vor, sondern bestimmt gleich den Grundgedanken des Konzeptes. Doch was versteht man eigentlich unter Partizipation – im Allgemeinen und konkret bezogen auf die Kita? Das Kita-Aktionsprogramm hat bei Anna-Lena Strecker, Einrichtungsleitung der Kita St. Nikolaus in Rheinberg, nachgefragt, was es damit auf sich hat.

Kita-Aktionsprogramm: ***Frau Strecker, Partizipation ist ein großes Wort. Können Sie bitte erklären, was sich dahinter verbirgt?***
Anna-Lena Strecker: Pädagogik auf Augenhöhe, wie Partizipation in Kita auch genannt wird, bedeutet in erster Linie, Kinder aktiv in Entscheidungen mit einzubeziehen. Partizipation von Kindern ist sogar in der UN-Kinderrechtskonvention verankert, und bedeutet, dass Kinder in der Kita lernen und angeregt werden, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ideen zu äußern. Sie werden an Entscheidungen beteiligt, können Dinge selbst bestimmen und bekommen einen gewissen Handlungsspielraum. Sie erfahren, dass sie selbst für ihr Handeln verantwortlich sind, mitgestalten können und ihre Stimme gehört wird. Dies kann in den unterschiedlichsten Bereichen der Kita erlebbar gemacht werden.

Wo zum Beispiel?
So können die Kinder selbst entscheiden, in welchem Raum sie spielen wollen oder wer ihr Pate, ihre Bezugsperson in der Kita sein soll.

Sieben Monate alte Kinder können entscheiden, wer sie betreuen soll? Das funktioniert?
Ja, das funktioniert, gut sogar. Wenn das Kind schon laufen kann, schauen wir, zu welchem Erwachsenen das Kind intuitiv geht. Und selbst sieben Monate alte Kinder können uns zeigen, wen sie mögen und wen eher nicht: Entweder strecken sie einem die Arme entgegen oder fangen an zu weinen.

Welche Vorteile bietet die Partizipation von Kindern in der Kita?
Durch die Partizipation lernen Kinder schon früh Selbstvertrauen aufzubauen und eine eigene Meinung zu vertreten. Auch lernen sie mehr über ihre Selbstwirksamkeit, indem sie erfahren, dass ihre Ideen und Wünsche in die Praxis umgesetzt werden und zu konkreten Ergebnissen führen.

Anna-Lena Strecker

Kinder an die Macht: Hat das Konzept auch Grenzen?
Partizipation bedeutet nicht, dass die Kinder über alles bestimmen und die Regeln des gesamten Kindergartenalltags vorgeben. Und die hört da auf, wo die Fürsorge anfängt wie schlafen, essen und bei jeglicher Versorgungsleistung wie trinken und Toilettengang.

Warum ist Ihnen und Ihrem Team das Thema Partizipation so wichtig?
Wenn man Kinder und Eltern beobachtet, fällt auf, dass den Kindern fast alles abgenommen wird, wie Schuhe ausziehen oder Matschhose anziehen. Gleichzeitig sollen die aber in der Schule alles selbsttätig können? Das kann so nicht funktionieren.

Ich habe meine Abschlussarbeit zu diesem Thema geschrieben und habe mich nach Übernahme der Kita-Leitung im Jahr 2020 als Leitung mit dem Team damit auseinandergesetzt und Fortbildungen dazu gemacht. Wir setzen die Idee der Partizipation mit viel Leidenschaft um und wollen da genau hinschauen – und Kinder und Eltern unterstützen. Unser erstes und gleich kontroverses Thema war: Was ziehen die Kinder draußen an, wenn es kalt wird?

Sollten Kinder das wirklich selber entscheiden?
Ja, auf jeden Fall. Kinder lernen doch nichts, wenn wir denen alle Entscheidungen abnehmen. Im Gegenteil. Wir beschneiden ihren Lerneffekt und verwehren ihnen, eigenständig die Erfahrung zu machen: Wann brauche ich eine Mütze? Wir wollen ihre Selbstwirksamkeit fördern. Nicht durch: „Zieh die Jacke an“. Sie sollen lernen, selbst zu denken, für sich einzustehen und auch, dass Nein-Sagen in Ordnung ist: Ich muss meine Oma beim Abholen nicht küssen, wenn ich das nicht will. Auch wenn wir damit gesellschaftliche Erwartungen durchbrechen, Kinder sollen hier lernen, Grenzen zu setzen.

Ist das die sogenannte „Erziehung auf Augenhöhe“?
Pädagogik im modernen Stil heißt, auf Augenhöhe mit den Kindern zu sein, ja. Das heißt aber nicht, dass Kinder alles bestimmen. Aber es soll ihnen zugehört werden, man soll mit ihnen in den Austausch gehen und diskutieren, um gemeinsam zu einer Lösung zu kommen. Das ist Teilhabe, Mitbestimmen, statt einer Autokratie von oben nach unten. Gespräche sind dabei das Zentrum im Kita-Alltag. Wir trauen den Kindern oft nicht genug zu, dass sie es selbst schaffen wie Jacke an- und auszuziehen. Diese Kleinigkeiten im Alltag führen dazu, dass Kinder nicht in ein selbstständiges Denken kommen, eben weil ihnen alles abgenommen wird.

Diskutieren mit Kindern. Geht das?
Na sicher. Der Grundstein für das Ausdiskutieren ist natürlich das sprachliche Niveau des Kindes. Und je nachdem, was es von zuhause aus mitbringt. Ich muss mit dem Kind anders anfangen, wenn es aus einem System kommt, in dem die Eltern von oben herab bestimmen. Dann muss das Kind erst lernen, dass es hier eine Stimme hat, überlegen, was es will und wie es das in Worte fassen kann. Dazu sind viele kleine Schritte nötig.

Wie ist das Konzept bei Ihren Kolleginnen und Kollegen angekommen?
Anfangs führte dies immer wieder zu Reflexionsmomenten im Team, da es eine Haltungsänderung bei dem ein oder anderen benötigte. Ich habe dann versucht, das Konzept einfach vorzuleben und bin viel in den Austausch gegangen: Warum hast du gerade „nein“ zu dem Kind gesagt? Warum machst du das so und so? Letztendlich ist es eine Haltungsfrage. Man muss Lust haben, so zu arbeiten und bereit sein, Kinder als eigenständige Wesen zu betrachten. Wir haben hier mittlerweile ein gutes und gesundes System geschaffen. Wir ziehen alle an einem Strang und arbeiten dafür, dass unsere Idee aufgeht.

Kinder können drei Jahre lang in der Bauecke sein?
Werden sie nicht – wenn das Angebot stimmt. Die Neugierde der Kinder, gepaart mit einem großen Angebot, sorgt schon dafür, dass die nicht nur in der Bauecke sein wollen. Wenn es aber kein abwechslungsreiches Angebot gibt, dann fallen die Kinder zurück in alte Muster und zurück in ihre Bauecke. Wir sorgen für Abwechslung und haben zum Beispiel ein Hühnerhaus gebaut und sogar unsere eigenen Hühner ausgebrütet oder Gemüsebeete angelegt. Und wenn uns auffällt, dass ein Kind schon lange nicht mehr gebastelt hat, überlegen wir gemeinsam, worauf es Lust hat.

Welche Rolle nehmen die Eltern dabei ein?
Auf der gemeinsamen Kommunikation zwischen uns und den Eltern baut alles auf. Jeden Morgen, wenn die Kinder gebracht werden, besprechen wir grundlegende Sachen mit ihnen: ob die Kinder schon gefrühstückt haben oder noch keinen Hunger hatten und gegebenenfalls in der Kita nach frühstücken wollen. Auch führen wir mit den Eltern regelmäßig Gespräche, berichten über anstehende Projekte und informieren sie über die Entwicklung ihres Kindes.

Wie nehmen Sie die Eltern von heute wahr?
Ich nehme eine große Verunsicherung der Eltern wahr. Die sind durch Social Media, Erziehungsratgeber und Gespräche im Freundeskreis total verunsichert, was die Erziehung ihrer Kinder anbelangt, und fühlen sich oft hilflos. Und fangen an, zu vergleichen: mein Kind kann noch nicht schreiben, nicht zeichnen, den Stift nicht halten. Panik pur. Dabei soll sich das Kind doch frei fühlen. Lernen soll doch Spaß machen. Die Angst, dass das Kind nicht mit den anderen mithalten kann, versuchen wir zu nehmen und zeigen zum Beispiel auf, was es schon alles kann.

PARTIZIPATION –
EINE KLEINE BEGRIFFSERKLÄRUNG
Im Wörterbuch wird „Partizipation“ mit „das Teilhaben, Teilnehmen, Beteiligtsein“ erklärt. Genauer gesagt, bezieht sich Partizipation auf die Beteiligung von Menschen an Entscheidungsprozessen, Aktivitäten und Strukturen, die sie direkt oder indirekt betreffen. Es geht darum, dass Menschen die Möglichkeit haben, ihre Meinungen, Interessen und Bedürfnisse auszudrücken und damit Einfluss zu nehmen.

In meiner Wahrnehmung stehen die Bedürfnisse der Kinder überall an erster Stelle. Täusche ich mich?
Grundsätzlich möchten wir die Bedürfnisse der Kinder erfüllen. Und je jünger sie sind, desto mehr sind sie auf uns Erwachsene angewiesen. Je älter sie werden, gilt es aber auch, Grenzen zu besprechen. So müssen Kinder auch lernen, zu warten. Bedürfnisorientiert zu erziehen heißt nicht, sofort dem Wunsch des Kindes nachzukommen. Es gelten nicht nur die Bedürfnisse von einem, dem Kind, sondern natürlich auch von den Erwachsenen. Daher gilt es auch, zu erklären und zu sensibilisieren.

Dann gibt es also doch Regeln und Grenzen?
Natürlich. In jedem Raum gibt es Regeln: So sage ich „Hallo“ und „Tschüss“, wenn ich einen Raum betrete oder verlasse. Und im Außengelände sind nur drei Fahrzeuge erlaubt, weil wir nicht mehr Platz haben. Darüber wird nicht diskutiert. Und wenn die Kleinen mittags schlafen, dann wird nicht mit dem Bobby-Car durch den Flur gefahren. Es gibt ein paar Eckpunkte, die sind gesetzt. Alles andere ist diskutabel.

Wenn der Badezusatz die zündende Idee zum geistlichen Impuls liefert

Ines Wellering mit ihrer Lieblingsheiligen, der Hl. Lucia, neben einem Halloween-Kürbis

„Hey, ich bin der Siegreiche. Wie cool ist das denn", freut sich der fünfjährige Wincent und strahlt über das ganze Gesicht, als er von seiner Erzieherin Ines Wellering ein rotes Herz in die Hand gedrückt bekommt. Auf dem hat sie die Bedeutung seines Namens notiert. Für Jürgen, heute Besucher in der Kita und seinen „Ackermann, Bauer" als Bedeutung seines Namens, hat Wincent nur ein müdes Lächeln übrig. 97 rote Herzen hat Wellering zusammen mit einer Kollegin ausgeschnitten und mit den Namen aller Kita-Kinder und Erzieherinnen und Erzieher versehen – inklusive Bedeutung. Die Idee dazu ist ihr in der Badewanne gekommen.

Die gebürtige Rheinenserin wollte an dem religionspädagogischen Planungstag der Kita einen Impuls zum Thema Namen und Allerheiligen geben. „Nachdenken und entspannen kann ich am besten in der Badewanne", erzählt sie lachend. Und als sie so in der Wanne lag und ihre Augen schweifen ließ, blieb sie an dem Spruch auf der Dose mit dem Badesalz hängen: Was dich berührt, ist ein Teil von dir. – „Genau das ist es", schoss es ihr durch den Kopf und die Gedanken begannen zu rotieren. Am Ende des Denkprozesses stand fest: „Ich möchte die Bedeutungen der Namen aller Kinder und Erzieherinnen

Suche nach dem eigenen Namenszettel

Suche erfolgreich – mit Bedeutung des Namens

und Erzieher herausfinden. Gott hat unsere Namen in seine Hand eingeschrieben. Das hat mich berührt“, gibt Wellering einen Einblick in ihr Denken – und darüber, wie aus einem Spruch auf einer Dose ein Impuls, eine Idee für die ganze Kita wurde.

„Mein Name ist in Gottes Hand eingeschrieben. Dort dürfen wir uns geborgen und getragen fühlen. Ein berührender und tröstlicher Gedanke. Das verstehen auch die Kinder.“ Es sei wichtig, dass Kinder das Gefühl hätten: ´Ich werde gesehen. Ich bin wichtig, auch wenn ich noch klein bin. Gott wird mich nicht vergessen`, betont Wellering. „Allein das Wissen darum, dass sie mit Gott immer jemanden an ihrer Seite haben, auf den sie sich verlassen können, macht die Kinder stark.“ Selbst bei Erwachsenen habe sie gemerkt, dass „die total berührt waren, als sie erfahren haben, welche Bedeutung ihr Name hat“. Und beim Elternkaffee hätten sich auch die Eltern darüber gefreut, die Bedeutung der Kindernamen zu erfahren und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.

HALLOWEEN VERSUS ALLERHEILIGEN? NEIN!

Ganz bewusst hat Ines Wellering den 31. Oktober, den Tag vor Allerheiligen, für ihren Namensimpuls gewählt. „Halloween kennt jeder. Wenn ich aber Frage, was sich hinter den katholischen Feiertagen ´Allerheiligen` und ´Allerseelen` verbirgt, schaue ich oft nur in ratlose Gesichter.“ Sie wollte mit ihrer Idee, die „Eltern da abholen, wo sie stehen und nicht mit erhobenem Zeigefinger Halloween verbieten“. Deswegen hatte sie in der Bonifatius-Kita einen Parcours mit geschnitzten Kürbissen aufgebaut. Doch eine Fratze hatte nur der am Eingang. Es gab auch einen Kreuz- und einen Herzkürbis und einen mit einer Martin-Luther-Mütze. Der Kürbis war das verbindende Element aller Stationen, die mit Hilfe von QR-Codes erklärten, was es mit dem Reformationstag, mit Halloween, Allerseelen und Allerheiligen eigentlich auf sich hat

Das Highlight war der „Gott-Kürbis“, wie ein Kind strahlend erzählt, der Kürbis mit einem Heiligenschein. „Der steht für das Fest Allerheiligen, den Tag, an dem wir an Menschen denken, die eine besondere Beziehung zu Gott hatten. Das sind zum Beispiel unsere Namenspatrone“, führt Wellering aus. Um den Begriff ´Patron` zu erklären bediente sie sich bei Harry Potter. „Ich habe die Kinder gefragt, was denn der Patronus-Zauber kann“, erzählt sie schmunzelnd. „Der schützt und verteidigt“, kam es wie aus der Pistole geschossen. „Genau das machen unsere Namenspatrone auch bei uns.“

Dass durch diese Aktion gleichzeitig auch das katholische Profil der Kita geschärft wurde, ist für Wellering ein positiver Nebeneffekt. „Dass wir am 1. November frei haben wegen Allerheiligen und nicht wegen Halloween war selbst einigen Mitarbeiterinnen nicht so klar“, sagt Wellering. „Das gerät immer mehr in Vergessenheit. Unsere Aufgabe ist es, das Wissen darum weiterzugeben und zu leben. Dazu müssen wir auch unsere Mitarbeitenden in der Kita sprachfähig machen.“

Der Luther-Kürbis darf natürlich nicht fehlen

Kreuz-Kürbis zum Monat November

„Resilienz ist die Immunabwehr der Seele“ – Kinder und Erziehende stark machen

Pädagogische Fachkräfte, Eltern und auch Kinder stehen unter enormen gesellschaftlichen und persönlichen Belastungen. Das Projekt „affenstill“ zeigt Möglichkeiten auf, die psychische Gesundheit der Kinder und ihrer Erzieherinnen und Erzieher zu bewahren und zu stärken. Ein guter Grund, um einmal bei Renate Pollmann, Gründerin dieses Achtsamkeitsprojekts nachzufragen, wie das gelingen kann.

Renate Pollmann

Kita-Aktionsprogramm: Sie haben das Achtsamkeitsprojekt „affenstill“ ins Leben gerufen. Wenn ich an Affen denke, fallen mir viele Worte ein, „still“ ist keines davon. Wofür steht der Name?

Renate Pollmann: Am Tag schwirren ungefähr 60.000 Gedanken durch unsere Köpfe. Mit unserem Projekt wollen wir Erzieherinnen und Erziehern, aber auch den Kita-Kindern zeigen, wie man mit dieser Herausforderung umgehen kann, ohne durchzudrehen. Im Englischen gibt es dafür den Ausdruck „Monkeymind“, der das „Gedankenkarussell, das niemals ruht“ beschreibt. Diesem Ausdruck haben wir unseren Affen entlehnt. „affenstill“ soll dazu befähigen, den Affen in unseren Köpfen Ruhe zu gönnen und der gedanklichen Herausforderung in unserem Leben gewachsen zu sein.

affenstill

Die Hauptrolle bei Ihnen spielen der Papagei Tibo, der Achtsamkeitsexperte, und der Affe Bruno, sein quirliger Freund. Was für eine Rolle spielen die beiden bei Ihnen?

Wir arbeiten mit diesen beiden Handpuppen vor allem im Kita-Kontext. Bruno stellt die Projektionsfläche für die Kinder dar. Er erzählt immer Geschichten und hat auch Schwierigkeiten. Die andere Handpuppe ist der Tibo. Der ist der Achtsamkeitsexperte und unterstützt Bruno bei seinem Achtsamkeitstraining: die Gedanken in seinem Kopf bewusst wahrzunehmen, die gerade durch seinen Kopf rasen und davon Abstand zu nehmen. Kurz gesagt soll der Bruno lernen, sich nicht von seinen Gedanken beherrschen zu lassen.

Können Sie kurz die Idee hinter Ihrem Konzept beschreiben?

Wir wollen die Resilienz und die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Kita-Kontext fördern.

Was verbirgt sich hinter den Schlagworten „Achtsamkeit“ und „Resilienz“?
Unter „Achtsamkeit“ versteht man die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne zu werten und zu beurteilen. Diese Fähigkeit fördert bei Kindern unter anderem die soziale Kompetenz und die Impulskontrolle. Sie haben sich, bei entsprechender Übung, besser im Griff.

Der Begriff „Resilienz“ kommt aus der Werkstofflehre und beschreibt die Dehnbarkeit eines Stoffes. Ein Beispiel: Wenn ich einen Gummiball drücke, verliert er seine Form und wird zusammengequetscht. Wenn ich ihn wieder loslasse, geht er in seine ursprüngliche Position zurück. Diesen Vorgang von Stress und Entspannung nennt man Resilienz. Wenn ich aber ein Wasserglas fallen lasse, zersplittert das, weil es unter einer permanenten Spannung steht und eben nicht resilient ist.

Ein schönes Bild.
Finde ich auch. Und das hat man auf die seelische Komponente übertragen, dass man lernt, Herausforderungen zu meistern und vielleicht sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen, ohne an ihnen zu zerbrechen. Letztendlich eigne ich mir Werkzeuge an, um mit Herausforderungen, Stress oder Krisen besser umgehen zu können. Dazu bedarf es bestimmter Faktoren, die gefördert werden müssen.

Welche zum Beispiel?
Aneignung von Problemlösungsstrategien und rauszutreten aus meinem Hamsterrad, bewusst Geräusche wahrzunehmen, meinen Körper zu spüren: das lässt mich von den Gedanken, die mich stressen, zurücktreten und das beruhigt mich. Dazu gehört auch die bewusste Atmung, dass ich zum Beispiel tief ausatme, einatme und ganz lange wieder ausatme. Das fördert die Entspannung.

Dafür haben Sie Module entwickelt, die sich sowohl an Erziehende als auch an Kinder richten. Warum nehmen Sie beide Kita-Akteure in den Blick?
Wenn die Erzieher, die Erzieherinnen und die pädagogischen Fachkräfte Resilienz und Achtsamkeit einmal wirklich in sich gespürt haben, können die das viel besser in ihren Berufsalltag integrieren und den Kita-Kindern vorleben und auch vermitteln. Irgendwann wird das zu einer inneren Haltung. In den Kursen erfahren die Erzieher sehr viel über ihr eigenes Stress-Potenzial und lernen, wie sie damit umgehen können, um resilienter, widerstandsfähiger zu werden. Denn: Resilienz ist die Immunabwehr der Seele.

Was genau vermitteln Sie?
Die Erzieherinnen und Erzieher lernen bei uns ganz kleine Übungen, die sie mit in den Alltag nehmen können, Atemübungen zum Beispiel. Oder was sie machen können, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, um Pausen bewusst zu erleben. Denn es ist ein Unterschied, ob ich in der Pause auf dem Handy herumscrolle oder ich bewusst Zeit für mich nehme und mich ans Fenster stelle und entspanne. Das ist dann eine ganz andere Art von Pause.

Welche Fähigkeiten fördern Sie bei den Kindern?
Eine einfache Übung ist die „Tibo Haltung“. So wie der Papagei lernt, eine Minute stillzusitzen, können das auch die älteren Kinder. Das heißt, bewusst einmal auszuhalten, mich nicht zu bewegen. Das kann

man dann trainieren, zum Beispiel indem wir ihn im Morgenkreis anleiten: Jetzt machen wir mal wieder die Tibo-Übung. Dazu kann man auch das achtsame Atmen integrieren. Die Kinder lernen die Technik des bewussten Atmens kennen, um sich damit regulieren zu können. Und um nicht nur bei mir stehen zu bleiben gilt es auch, die soziale Kompetenz und das Miteinander zu fördern und den anderen zu sehen.

Spielt der Körper, die Körperhaltung dabei auch eine Rolle? Die soll doch der Ausdruck der Seele sein.
Die Körperhaltung ist tatsächlich ein Ausdruck der Seele, da sie Gefühle und Zustände nach außen trägt und dadurch die Psyche beeinflusst.

Ein Beispiel?
Wenn ich bei mir denke „Ich schaffe das nicht“, reagiert mein Körper, ich lasse die Arme sinken, der Kopf sinkt mir auf die Brust und ich schaue auf den Boden. Ich signalisiere so schon durch meine Körperhaltung, dass ich es tatsächlich nicht schaffen werde. Wenn ich mich aber gerade mache und sage „Ich schaffe das“, dann macht das etwas mit mir. Mein Blick geht plötzlich geradeaus. Ich strahle Energie und Kraft aus. Das ist auch eine Art der Mobbingprävention, wenn ich dann selbstbewusst sage: Gib mir das Spielzeug zurück. Also: ein bewusstes Wahrnehmen fördert ein selbstbewusstes Auftreten.

Und der Körper?
Kinder sind ja voller Energie und Tatendrang. Und das muss raus, sonst sucht es sich seinen Weg. Im letzten Kurs hatte ich eine Erzieherin aus einem Waldkindergarten. Da ging es um herausforderndes Verhalten von Kindern. Und die erzählte, dass es bei ihnen nicht vorkommen würde, dass ein Kind so richtig ausflippt. Die sind aber auch den ganzen Tag draußen und bewegen sich. Die Erzieherin einer anderen Kita berichtete, dass sich zwei ihrer Kinder regelmäßig in richtige Wutanfälle hineinsteigern würden, in denen die sich nicht mehr regulieren können. Da hat sich die Energie aufgestaut.

Stärkung kommt also von innen? Da habe ich gleich Bilder von Kindern, die im Kreis sitzen, im Kopf.
Resilienz und Achtsamkeit heißt ja nicht, dass Kinder im Lotussitz meditierenderweise in der Kita sitzen. Es geht darum, bewusst Pausen einzuplanen, bei sich als Erzieherin oder Erzieher wie auch bei den Kindern. Indem ich sage: Lass uns doch einmal Hände waschen gehen. Wie fühlt sich das Wasser an, die Seife? Wie riecht die? Oder auch: Welche Geräusche hörst du gerade, hör mal genau hin. Solche kleinen Impulse bringen die Kinder immer wieder runter und durchbrechen den inneren Kreislauf. Dazu braucht es natürlich die Erziehenden. Deswegen sind die so wichtig.

… die auch Unterbrechungen brauchen.
Und auch die brauchen regelmäßige Pausen, die bewusst gestaltet werden wollen für die Erzieherinnen und Erzieher, damit die runterkommen können. Denn wenn die selbst nicht ruhig und achtsam sind, dann überträgt sich das auch auf die Kinder. Ein wichtiges Stressbewältigungsmodul ist dabei der Atem. Zum

HIER FINDEN SIE DEN PODCAST ZUM INTERVIEW:

Schluss lege ich Ihnen die die Atemübung 4-7-11 ans Herz. Das ist eine Entspannungstechnik, bei der man für vier Sekunden einatmet und dann sieben Sekunden lang ausatmet und dies möglichst elf Minuten lang. Ziel ist es, den Atem zu verlangsamen, um so Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern. Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein.

FÜNF TIPPS, UM MIT KINDERN IM KITA-ALLTAG RESILIENZ ZU STÄRKEN

Resilienz kann im Kita-Alltag durch gezielte Aktivitäten und die Integration in tägliche Abläufe gefördert werden, wie das Stärken sozialer Kompetenzen durch Spiele und das Fördern von Selbstwirksamkeit durch selbstständige Entscheidungen. Fünf Tipps, mit denen im Kita-Alltag Achtsamkeit und Resilienz gefördert und gestärkt werden können:

Selbstwirksamkeit stärken

Selbstwirksamkeit ist vor allem das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Überzeugung, ein bestimmtes Ziel auch durch Überwindung von Hindernissen erreichen zu können. Lassen Sie Kinder eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen, um ihr Gefühl der Kontrolle zu stärken.

Soziale Kompetenzen fördern

Soziale Kompetenz umfasst die Fähigkeit, sich emphatisch in andere Menschen einfühlen zu können sowie sich selbst behaupten und Konflikte angemessen lösen zu können. Üben Sie mit den Kindern aktives Zuhören, das Äußern der eigenen Meinung und das Eingehen von Kompromissen durch Rollenspiele oder Kooperationsspiele.

Problemlösefähigkeiten trainieren

Unter Problemlösen wird die Fähigkeit verstanden, schwierige Sachverhalte gedanklich zu durchdringen und zu verstehen, um dann Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, zu bewerten und umzusetzen. Ermutigen Sie Kinder, Probleme selbstständig zu lösen und geben Sie ihnen positive Rückmeldungen bei Fortschritten.

Umgang mit Gefühlen lernen

Es ist wichtig, Emotionen und Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern einen gesunden Umgang damit zu finden. Um den Umgang damit zu lernen, können Sie üben, Gefühle zu benennen und ohne Bewertung anzunehmen. Spiegeln Sie die Emotionen der Kinder und geben Sie ihnen Strategien an die Hand, um mit Wut oder Trauer umzugehen.

Entspannung fördern

Um Entspannung zu fördern, können Sie eine Kombination aus aktiven und passiven Methoden anwenden, wie Bewegung in der Natur oder auch Atemübungen. Bauen Sie Entspannungselemente für sich und die Kita-Kinder in den Tagesablauf ein, um Stress abzubauen.

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

„Ich bin da!“

PARTIZIPATION ALS MOTOR FÜR RELIGIÖSE BILDUNGSPROZESSE IN DER KITA

Wenn Kinder mitdenken, mithandeln und mitgestalten hat dies immer auch eine religiöse Dimension. Religiöse Selbstbildung ist ohne Partizipation nicht denkbar. Denn nur Dinge, die im eigenen Kopf erdacht, mit den eigenen Händen geschaffen und mit dem ganzen Körper erlebt werden – und seien sie auch noch so klein – haben die Kraft zu unvergesslichen und lebensbedeutsamen Erfahrungen zu werden.

Die „Bertelsmann Stiftung“ hat im Jahr 2015 mit dem seither deutschlandweit laufenden Projekt „Mitentscheiden und Mithandeln in der Kita“ deutlich gemacht, dass Kinder für Beteiligung nicht zu jung sind. Partizipation ist und bleibt ein aktuelles und wichtiges Thema. Denn die Kita kann ein erster demokratischer Ort für Kinder und Familien sein, an und in dem sie durch ihre Beteiligung Toleranz und Verantwortung erleben und leben.

DOCH WIE KANN KINDERPARTIZIPATION UND AUCH DIE BETEILIGUNG DER ELTERN UND FAMILIEN IM KONTEXT VON RELIGIÖSER BILDUNG IM KITALLTAG ZUR BEGLEITENDEN REALITÄT WERDEN?

Konkret hat dies folgende Dimensionen:

MITHANDELN: Kinder und Familien erfahren, dass sie Akteure des Kitalebens sind. Kinder decken den Tisch; Eltern unterstützen beim Bau der neuen Außenanlage.

MITGESTALTEN: Kinder und Familien erfahren unmittelbar im Alltag, dass ihr Handeln eine Wirkung hat. Wenn das Essen nicht schmeckt, kann auch ein Kind beim Koch anrufen und diesen darüber informieren. Eltern gestalten eine Tee- und Kaffeeecke und laden dort zum Gespräch ein.

MITENTSCHEIDEN: Kinder und Familien erleben, dass ihre Meinung nicht nur zählt, sondern auch etwas verändern kann. Im Kinderparlament wählen die Kinder zum Beispiel das Faschingsthema; gemeinsam mit den Eltern wird über die farbliche Neugestaltung der Kitaräume entschieden.

Im Bereich der religiösen Bildung, die sich insbesondere durch Beziehungsangebot und das Schaffen von religiösen Erfahrungen auszeichnet, kann diese Folie ähnlich angelegt werden:

MITHANDELN: Kinder übernehmen Aufgaben bei religionspädagogischen Einheiten (tragen das Licht, schlagen den Ton, bereiten den Ort für eine Geschichte vor).

MITGESTALTEN: Kinder äußern ihre Gedanken zu Gott und der Welt. Die Fachkraft nimmt diese auf, formuliert gemeinsam mit den Kindern Gebete oder dichtet einen Liedtext auf eine bekannte Melodie. Aus einer Kinderfrage „Wo wohnt Gott?“ entsteht ein kirchenraumpädagogisches Projekt. Vor der Gestaltung einer Weihnachtskarte werden die Eltern nach den Festgrüßen ihres Herkunftslandes befragt.

MITENTSCHEIDEN: Die Kinder entscheiden, welche Materialien für welche biblischen Geschichten angeschafft werden sollen, um das Spielangebot im religiösen Bereich auszuweiten. Oder: In einer Konferenz wählen Eltern den Ort, das Thema und die Inhalte für den Abschlussgottesdienst der Vorschulkinder.

ÜBERLEGUNGEN IM TEAM

Den Rahmen für die Partizipation in der Kita sollte das Team im Vorfeld gemeinsam festlegen. Sich also bewusst sein: An welchen Punkten können und wollen wir Kinder, Eltern, Familien mithandeln, mitgestalten, mitentscheiden lassen? Dies braucht eine gemeinsame intensive Reflexion, auch zwischendurch, wenn erste Schritte gegangen sind.

Stellen Sie sich gemeinsam folgende Fragen:

- In welchen (religiösen) Kontexten haben (auch junge) Kinder bereits die Möglichkeit mitzudenken, mitzuhandeln und mitzuentscheiden? Wie begleiten wir dies?
- Inwieweit brauchen wir Unterstützung und Vernetzung, um unsere bereits existierende Partizipationsarbeit zu vertiefen?
  a) Im Bereich Grundhaltung?
  b) Konzeptionell?
  c) Alltagspraktisch?

Viele der Beiträge und vor allem die Gewinner des **FAMILIENPASTORALEN KREATIVPREIS 2024** des Bistums Münster haben kinder- und familienpartizipativ gearbeitet. Einfach in der Vielfalt der Beiträge auf der Internetseite stöbern und sich inspirieren lassen:

Kreativpreis Familienpastoral – Kita Lebensort des Glaubens
Auch die Gewinnerbeiträge des KitaRel-Kreativpreises der letzten Jahre stehen stets unter dem Fokus Kinderpartizipation. Diese und zahlreiche weitere praxistaugliche und empfehlenswerte Beispiele aus dem Kitaalltag finden sich unter **www.kitarel.de**.

Das Projekt „Mitentscheidung und Mithandeln in der Kita“ sowie der Gesamtkomplex „jung bewegt“ der Bertelsmann Stiftung wird im Netz vorgestellt:
www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/jungbewegt

Mit Hilfe eines Erklärvideos können Kitateams und Eltern einen Zugang zum Thema Partizipation finden: **https://www.bertelsmann- stiftung.de/de/mediathek/medien/mid/mitentscheiden-und-mithandeln-in-der-kita** (auch bei YouTube unter dem Stichwort „Mithandeln und Mitgestalten in der Kita“ zu finden).

Literaturtipp für die Praxis:
Das Praxisbuch der Bertelsmann Stiftung zum Thema „Mithandeln und Mitgestalten in der Kita“, ist bereits in der zehnten Auflage erscheinen und steht hier zum kostenlosen Download bereit: **www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/imported/leseprobe/LP_978-3-86793-509-8_1.pdf**
Darin sind neben wichtigen Hintergrundinformationen auch Raster für die Planung eines Beteiligungs- und Engagementprojekts zu finden.

Darüber hinaus führt die Medienübersicht auf der Homepage im Bereich „Entdecken > Medien und Materialien für die Praxis“ lebendig in das Thema ein.