

# „EINE REISE INS WELTALL“

Kurzplanung: Gestaltung einer  
Spiel- und Lernsituation zum  
Thema Entspannung



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Ausgangssituation, Vorerfahrungen und mögliche Hürden.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Methodisches Vorgehen und Ziele.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Reflexion.....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>6</b>

## 1 Ausgangssituation, Vorerfahrungen und mögliche Hürden

Da wir eine Einrichtung mit verlängerten Öffnungszeiten sind und nicht wie heute meist üblich, eine Ganztagsbetreuung anbieten, haben wir speziell in unserem Kindergarten keine fest verankerten „Ruhepausen“ (beispielsweise nach dem Mittagessen). Natürlich finden während dem Alltag auch immer wieder Situationen statt, in denen die Kinder sich entspannen können. Beispielsweise, wenn man sich für eine Bilderbuchbetrachtung mit einigen Kindern zurückzieht oder aber auch in den fast täglich stattfindenden Morgenkreisen. In diesen können die Kinder ebenfalls Geschichten lauschen oder es werden verschiedene Spiele gespielt, bei denen die Kinder zur Ruhe kommen können (z.B. „Der Schlafkönig“). Dabei wird stets auch darauf geachtet, dass sich Spannung und Entspannung abwechseln.

Eine Hürde bei der Durchführung meiner Lernsituation war, dass wir nicht über die optimalen Räumlichkeiten verfügen, um solch ein Angebot während dem Vormittag anzubieten. Unser Kindergarten besitzt zwei große Gruppenräume, einen Bewegungsraum (der sich nicht abdunkeln lässt), einen Malraum, einen kleinen „Bücherraum“ (mit Teppichboden), eine Küche und die Sanitäranlagen. Erschwerend kommt noch hinzu, dass alle Räume sehr hellhörig sind.

Mir war sehr wichtig, dass das Ganze in einem abgeschlossenen, nicht zu großen Raum stattfindet, indem sich die Kinder wohlfühlen können und der gemütlich gestaltet werden kann. Deshalb kam für mich der Bewegungsraum nicht in Frage (lässt sich nicht abdunkeln, zu groß). Außerdem verbinden die Kinder diesen Raum mit Aktivität und weniger mit „zur Ruhe kommen“.

Schon länger war ich mit meinen Kolleginnen im Gespräch, was unseren „Bücherraum“ betrifft, da wir uns schon überlegt hatten, wie wir diesen zu einem gemütlichen „Kuschelraum“ umfunktionieren könnten. Die Ideen hierfür kamen dann schließlich von den Kindern selbst, da wir beobachten konnten, dass sie sich sehr für das Thema „Weltraum bzw. Weltall, Planeten und Astronauten“ interessierten. Deshalb bastelten wir alle Planeten gemeinsam mit den Kindern aus Pappmaché nach und bemalten sie anschließend mit Wasserfarben. Zusammen mit einigen Leuchtsternen wurden diese dann im „neuen Kuschelraum“ aufgehängt. Zusätzlich malte meine Kollegin mit den Kindern noch ein großes Bild, welches die Wände verschönern sollte. Außerdem wurden die Fenster mit Hilfe von Stoffen abgedunkelt.

Gerne wollte ich dieses aktuelle Interesse in meiner Spiel- und Lernsituation zum Thema „Entspannung“ aufgreifen und somit den neu gestalteten Kuschelraum optimal miteinbeziehen. Ich entschied mich daher für eine **Planeten-Traumreise**, die ich im Anschluss an meinen - zum Thema gestalteten - Morgenkreis durchführen wollte.

Meine geplante Lernsituation führe ich mit insgesamt fünf Kindern (drei Mädchen, zwei Jungs) im Alter von 4 – 6 Jahren durch. Die Anzahl der Kinder habe ich an die relativ kleine Größe des Raumes angepasst. Jedes der Kinder sollte die Möglichkeit haben, sich gemütlich hinzulegen und bei Bedarf genügend Platz um sich herum zu haben. Außerdem habe ich bei der Auswahl der Traumreise darauf geachtet, dass diese nicht zu lang ist, da die Kinder noch nie eine Traumreise gemacht haben. Für den Anfang

wollte ich die Kinder nicht überfordern, sondern mich langsam „herantasten“ und auch ausprobieren, wie sie so eine neue Erfahrung annehmen.

## 2 Methodisches Vorgehen und Ziele

Am Morgen vor dem Angebot bastelte ich gemeinsam mit den Kindern kleine Raketen aus zugeschnittenen Küchenpapierrollen.

Zeitraumen für die Lernsituation: ca. 30 – 45 Minuten (ohne Vorbereitung)

Vorgehen	Ziele
<p><u>Vorbereitung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raum gut durchlüften</li> <li>• gemütliche Atmosphäre im Raum schaffen: Viele Kissen und Decken bereitlegen, Entspannungsmusik einlegen und anmachen, für gedämpftes Licht sorgen</li> <li>• Morgenkreis herrichten</li> <li>• alle Materialien* bereitlegen</li> <li>• vor Beginn mit den Kindern etwas trinken gehen</li> </ul> <p>*genaue Erläuterung siehe Anhang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frische Luft erleichtert die Entspannung</li> <li>• eine gemütliche Atmosphäre schaffen, damit sich die Kinder wohl fühlen und somit optimal entspannen und zur Ruhe kommen können</li> </ul>
<p><u>Einstieg:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treffen im Kreis → die zuvor gebastelten Raketen der Kinder stehen im Kreis und werden betrachtet</li> </ul> <p><b>Mögliche Impulsfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Wohin kann man denn mit solchen Raketen fliegen?“</li> <li>- Was ist denn überhaupt dieses Weltall?“</li> <li>- „Wo ist das?“</li> <li>- „Welche Planeten kennt ihr?“</li> <li>- „Was sind Astronauten?“</li> <li>- „Wie sehen Astronauten aus?“</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zusätzlich schauen wir uns im Buch „Wir entdecken den Weltraum“ verschiedene Bilder an und sprechen darüber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeziehung und Aufgreifen der selbst gestalteten Raketen der Kinder vom Morgen</li> <li>• Einstimmung in das Thema</li> <li>• Förderung von themenbezogenem Wissen</li> <li>• Motivation und Spannung erzeugen</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Astronauten müssen ja sehr fit sein, wenn sie ins All fliegen wollen. z.B. müssen sie sehr schnell rennen können. Und weil WIR heute Astronauten sind und gemeinsam ins All fliegen wollen, müssen wir vorher testen, ob wir überhaupt dafür geeignet sind.“</li> <li>• wir schieben die Stühle zurück und rennen alle ganz schnell auf der Stelle</li> <li>• „Was müssen Astronauten noch sein/können? Welche weiteren Fähigkeiten sollten die Astronauten denn besitzen? Wie könnten wir herausbekommen, ob wir das können?“ → die Ideen der Kinder aufgreifen (Möglichkeiten z.B. schwindelfrei sein – schnell im Kreis drehen; schwerelos sein – hüpfen; Flugtest – um Hindernisse fliegen etc.)</li> <li>• „Glücklicherweise sind in unserer Gruppe alle geeignet, sodass wir nun gemeinsam ins Weltall fliegen können“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Kinder können ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben</li> <li>• kognitive Förderung und Anregen der Fantasie durch offene Bewegungsaufgaben / Einbezug der kindlichen Ideen</li> <li>• Erzeugen von Motivation und Spannung</li> <li>• Förderung von themenbezogenem Wissen</li> <li>• Förderung von Ausdauer und Schnelligkeit</li> <li>• vor der Ruhephase nochmal eine kurze „Bewegungseinheit“, um sich nachher besser konzentrieren zu können: Abwechslung von Spannung und Entspannung</li> </ul>
<p><u>Hauptteil:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vor der Tür zum Kuschelraum steht ein kleiner Tisch über den ein Tuch gelegt ist. Durch diesen Tisch sollen die Kinder durchkrabbeln, um in den Kuschelraum („unsere Rakete“) zu gelangen; auf diesen Tisch wird die zuvor gebastelte Rakete des Kindes gestellt → „mit dieser Rakete fliegen wir heute ins Weltall“</li> <li>• die Kinder dürfen ihre Schuhe ausziehen und einzeln durch den Tisch mit dem Tuch (→ „Eingang der Rakete“) in den Kuschelraum (→ „unsere Rakete“) krabbeln und sich einen gemütlichen Platz suchen → die Entspannungsmusik läuft bereits im Kuschelraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miteinbeziehen der selbst gebastelten Raketen der Kinder</li> <li>• der Eingang symbolisiert ein „Tor zur Stille“: es erleichtert den Kindern das zur Ruhe kommen und das leise Betreten des Raumes → symbolischer Über-/Eingang in die Ruhe</li> <li>• die bereits laufende Musik unterstützt diesen Übergang, da die Kinder automatisch ruhiger werden, wenn sie die Musik beim Betreten hören</li> </ul>

<p><i>Sobald alle Kinder und ich einen gemütlichen Platz gefunden haben (entweder im Liegen oder im Sitzen, jeder wie er möchte):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anschlagen der Klangschale → nachdem der Ton verklungen ist: <i>„Kommt mit auf eine schöne Traumreise, psst wir werden alle leise“</i></li> <li>• die Traumreise wird vorgelesen → vorab Hinweis an die Kinder geben: Wer möchte darf die Augen schließen, wer das nicht möchte, kann sie einfach offenlassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritual: Gibt Sicherheit / Orientierung und ermöglicht den Kindern, sich innerlich und äußerlich für das, was kommt, bereit zu machen</li> <li>• Entspannung, Stressabbau</li> <li>• Verbesserung der Körperwahrnehmung</li> <li>• Sensibilisierung der Sinne</li> <li>• die inneren Bilder der Kinder werden aktiviert / die Fantasie angeregt</li> <li>• Konzentrationsfähigkeit wird trainiert</li> <li>• der Erfahrungshorizont der Kinder wird erweitert</li> </ul>
<p><u>Ende:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anschlagen der Klangschale, warten bis der Ton verklungen ist</li> <li>• <i>„Ihr dürft nun wieder langsam die Augen öffnen, zuerst die Fingerspitzen leicht bewegen, dann die Arme, dann die Fußspitzen, dann die Beine; Arme strecken, Füße strecken, einmal tief ein- und ausatmen, langsam wieder aufsetzen...Gähnen wie ein Löwe, dann die Arme abreiben, dann die Beine, über das Gesicht reiben und als letztes die verschiedenen Körperteile abklopfen“</i> → alle Bewegungen werden dabei von mir vor- bzw. mitgemacht</li> <li>• <b>Reflexion</b> mit den Kindern: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Wie fühlt sich euer Körper jetzt an? Wach oder müde? Stark oder weich? Warm oder kribbelig?“</li> <li>- „Was hat euch gut gefallen?“</li> <li>- „Was habt ihr alles auf unserer Reise gesehen?“ „Welche Planeten?“ „Wie sahen sie aus?“</li> </ul> </li> <li>• als Abschluss bekommt jedes Kind noch ein (von mir) selbstgebasteltes „Abzeichen“ für die erfolgreich absolvierte Reise ins Weltall</li> <li>• da wir danach wieder in den Garten gehen werden, bis die Kinder abgeholt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritual: Sicherheit, Orientierung und Vertrauen</li> <li>• die Kinder langsam und behutsam „zurückholen“, damit sie wieder wach und präsent sind</li> <li>• Kreislauf in Schwung bringen</li> <li>• die Kinder haben die Möglichkeit, über ihre Empfindungen und über ihre inneren Bilder zu sprechen und diese somit aufzuarbeiten → freiwillig!</li> <li>• Rückmeldung für die Fachkraft, ob es den Kindern gutgetan hat oder ob ggf. auch unangenehme Empfindungen und Gefühle dabei waren</li> <li>• Abschluss für die Kinder, Erinnerung an die Traumreise</li> <li>• den Kindern, die nicht reden / erzählen wollen die Möglichkeit geben, das</li> </ul>

<p>sind, nehmen wir Stifte und Papier mit hinaus: Die Kinder haben dort an unseren Tischen die Möglichkeit zu malen, wenn sie dies möchten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Rakete wird wieder über die „Luke“ (→ Tisch mit Decke) verlassen.</li> </ul>	<p>Erlebte auf diese Art aufzuarbeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolischer Austritt aus der Stille: Erleichtert den Übergang, Ritual</li> </ul>
--	---

### 3 Reflexion

Die Kinder konnten bei meiner „Reise ins Weltall“ Erfahrungen mit dem Thema Entspannung sammeln. Dabei erlebten sie im Rahmen des Kindergartenalltags zum ersten Mal eine Traumreise. Ich habe diese bewusst kürzer gewählt, um die Kinder am Anfang nicht zu überfordern. Für diejenigen Kinder, die bei meinem Angebot dabei waren, war die Länge der Traumreise angemessen. Ich hätte sie bei solch einer Ersterfahrung nicht länger gewählt. Außerdem gab es anschließend auch noch eine Reflexionsrunde, die ebenfalls in der Ruhe stattfand. Dies habe ich bei der Planung meiner Lernsituation und der Länge der Traumreise bereits mit einbezogen.

Ein besonders großes Augenmerk bei der Planung meiner Lernsituation, habe ich auf den gestalteten Übergang in die Ruhe gelegt. Da es die erste Traumreise für die Kinder war und sie keine „festen“ Entspannungsangebote bei uns in der Einrichtung kennen, war es mir wichtig, ihnen durch ein gezieltes Einsetzen von Materialien (z.B. Tisch und Tuch als symbolisches „Tor zur Ruhe“, Raumgestaltung, die bereits laufende Entspannungsmusik als die Kinder den Raum betreten haben, usw.) den Weg zur Entspannung und zur Ruhe kommen so leicht wie möglich zu gestalten. Dies hat bei der Durchführung in der Praxis dann auch sehr gut geklappt. Als die Kinder den Raum betreten haben, sind sie sofort leise geworden und haben der Musik gelauscht. Ein Kind flüsterte mir zu: „Lisa, da läuft ganz schöne Musik!“. Somit war es sehr leicht für mich, bald mit meiner Traumreise zu beginnen.

In der anschließenden Reflexion mit den Kindern erfuhr ich, dass sich fast alle Kinder nach der Traumreise „wach“, „warm“ oder „stark“ gefühlt haben. Nur ein Kind meinte, es sei noch „müde“. Es blieb dann einfach noch eine Weile unter seiner Decke liegen, während wir uns gemeinsam austauschten. Die anderen Kinder blieben nach der Reise ebenfalls noch eingekuschelt in ihren Decken sitzen. Daraus schließe ich, dass die Lernsituation wohltuend war, da sie nicht gleich wieder aufgesprungen sind, sondern noch eine Weile entspannt da saßen. In unserem Gespräch fragte ich die Kinder außerdem, was sie so alles auf ihrer Reise durch das Fenster der Rakete gesehen haben. Daraufhin konnten sie mir sehr gut die einzelnen Planeten, die in der Traumreise vorkamen, beschreiben. Zudem erzählten sie mir von ihren eigenen Bildern, zum Beispiel wie die andere Rakete aussah, die auch durchs Weltall flog. Dadurch komme ich zu dem Schluss, dass die Geschichte für die Kinder nachvollziehbar war.

Aufgrund meines gewählten Themas, das eben im Moment sehr aktuell in unserem Kindergarten ist, waren die Kinder sehr interessiert bei der Sache und erzählten später auch den anderen Kindern begeistert von ihrer Reise ins Weltall. Besonders die selbst gemachten Abzeichen kamen sehr gut bei den Kindern an und wurden stolz den Eltern und anderen Kindern gezeigt. Während meiner gesamten Planung und auch während und nach der Durchführung ist mir bewusst geworden, welch wichtigen Stellenwert solche Entspannungseinheiten auch in einem scheinbar kurzen Kindergartenalltag haben. Für die Zukunft habe ich mir deshalb vorgenommen, öfters solche kleinen Einheiten anzubieten und damit Möglichkeiten und Situationen zu schaffen, in denen die Kinder ganz bewusst Entspannung erleben können.

Da die Reise ins All so gut bei den Kindern ankam und auch andere Kinder den Wunsch geäußert haben, solch eine Reise machen zu wollen, werde ich sie in den nächsten Wochen gruppenweise auch mit den restlichen Kindern durchführen.

## 4 Quellenverzeichnis

Bestle-Körfer, R. (2014): Das Kindergarten-Entspannungsbuch, Freiburg/Basel/Wien, Herder.

eniky GmbH (2023): Planetenreise, <https://www.kita-turnen.de/planetenreise-fantasiereise/>, 23.08.2023.

Erne, Andrea (2005): Wieso? Weshalb? Warum?, Band 32: Wir entdecken den Weltraum, 30. Auflage, Ravensburger Verlag GmbH.

Quante, S. (2015): Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung, 4. Auflage, Verlag modernes lernen.

## 5 Anhang

- Verwendete Materialien
- Traumreise

## Planetentraumreise für Kinder

Mach' es dir gemütlich, lege dich bequem hin.  
 Wenn du magst, darfst du die Augen schließen.  
 Wir wollen in unseren Gedanken eine gemeinsame  
 Reise unternehmen.  
 Heute führt unsere Reise nicht in ein fernes Land,  
 sondern hoch hinaus in das Weltall.



Wir sitzen in unserer Rakete und fliegen mit Knall und Bumm  
 im Weltall rum.

Guck mal aus dem Fenster, die Erde wird immer kleiner.  
 Jetzt sieht sie aus, wie eine blaue Murmel.  
 Und nun können wir sie kaum noch erkennen...

Uhhhi, guckt mal zur anderen Seite aus dem Fenster.  
 Da ist der Mond.  
 Er sieht aus, wie ein großes Stück Käse.  
 Überall sind tiefe Löcher. Ob es da wohl Mäuse gibt?

Nach kurzem Flug nähert sich die Rakete einem weiteren Planeten.  
 Er ist fast genauso groß wie die Erde und sieht aus wie eine weiße Murmel.  
 Das ist die Venus.  
 Dort ist es etwas wärmer als auf der Erde.  
 Wir können aber leider nicht landen, da wir dort nicht atmen können.

Da kommt schon der nächste Planet in Sicht.  
 Er ist sehr klein und liegt sehr dicht bei der Sonne.  
 Das ist der Merkur.  
 In unserer Rakete wird es immer heißer.  
 Puhh...  
 Das ist ja kaum noch auszuhalten...  
 Wir fliegen schnell weiter.

Nach einiger Zeit sehen wir schon von weitem die hell erleuchteten Ringe des  
 Planeten Saturn.  
 Wir nähern uns ihm und umkreisen ihn einmal mit unserer Rakete.  
 So können wir seine Ringe genauer betrachten.

Danach machen wir eine lange Linkskurve und fliegen eine Weile durch das  
 Weltall. Siehst du die vielen leuchtenden Sterne?  
 Und schau mal rechts aus dem Fenster!  
 Ich glaube dort hinten fliegt noch eine Rakete.

Ganz klein taucht plötzlich der nächste Planet vor uns auf.  
 Es ist der kleine Pluto.  
 Der Pluto liegt sehr weit entfernt von der Sonne.  
 Wir nähern uns dem Pluto immer mehr und merken, wie es plötzlich etwas  
 kühler in unserer Rakete wird.

Bevor es uns zu kalt wird, drehen wir um und beschließen, langsam wieder zur Erde zurückzufliegen.

Schon bald können wir die Erde als kleine blaue Murmel erkennen.  
Sie wird immer größer, umso näher wir an sie heranfliegen.  
Ganz langsam kommen wir wieder an dem Ort an, an dem wir gestartet sind.  
Wenn du merkst, dass deine Rakete gelandet ist, atme etwas tiefer ein und aus.  
Langsam kannst du dann auch deine Augen öffnen....

### Verwendete Materialien

- Planetentraumreise (Quelle: <http://www.kita-turnen.de/planetenreise-fantasiereise/>, von mir selbst noch ergänzt)
- selbstgebastelte Raketen der Kinder (Inspiration siehe Internet)
- Buch: „Wir entdecken den Weltraum“ von Andrea Erne (Ravensburger Verlag)
- kleiner Tisch und Decke
- Klangschale
- Kissen und Decken
- Weltraum - Entspannungsmusik:  
<https://www.youtube.com/watch?v=idSQ3hSLZ8Q>
- selbstgebastelte „Abzeichen“ (= Bild der Wahl, z.B. Rakete, Astronaut etc. laminieren, ein Loch hineinmachen und mit einem Faden zum Umhängen versehen; ggf. kann vor oder nach dem Laminieren auch noch der Name des Kindes auf das Abzeichen geschrieben werden)
- Stifte und Papier