Durst wahrnehmen und ausdrücken

__ Das Bedürfnis nach Flüssigkeit fühlen und vermitteln

Ziel

Kinder setzen sich mit der sinnlichen Erfahrung von Durst auseinander.

Material

- **Kissen, Matten, Matratzen als bequeme Unterlagen**
- **Wasser, Gläser**
- **Papier, Farben**
- **...**

Traumreise zur Erfrischung

Durchführung

Den Einstieg bildet die Auseinandersetzung mit Durst. Die Fachkraft kann die Kinder mit einer Phantasiereise dafür sensibilisieren, wie sich Durst anfühlt. Für eine Phantasiereise sollte eine möglichst ruhige Phase am Tag ausgewählt werden; es kann sinnvoll sein, in einen Nebenraum zu gehen. Die Kinder werden aufgefordert, es sich bequem zu machen: Das kann im Sitzen oder auch im Liegen sein. Gedämpftes Licht und ruhige Musik können zu einer entspannten Atmosphäre beitragen; Musik kann aber auch ablenkend wirken – hier ist die Sensibilität der pädagogischen Fachkräfte gefragt. Ein geeigneter Text könnte etwa so lauten:

Mach es dir bequem. Finde eine Position, in der dich wohlfühlst und in der du gut entsannen kannst. Du kannst dich hinsetzen oder legen. Mach es dir gemütlich. Wenn du eine gute Position gefunden hast, schließe deine Augen. Du spürst den Boden unter dir. Du spürst die Luft im Raum und wie sie dich sanft umgibt. Du spürst, wie sich dein Körper beim Einatmen und beim Ausatmen ein wenig bewegt.

Stelle dir nun vor, dass du dich auf einer Wiese befindest. Es ist ein sonniger Tag und du spürst, wie die Sonne dich angenehm wärmt. Du siehst farbenprächtige Schmetterlinge, die von Blume zu Blume fliegen. Vögel zwitschern fröhlich um dich herum. Du hörst das sanfte Rauschen der Blätter an den Bäumen in dem Wald vor dir.

Du hast von einer geheimnisvollen Wasserquelle gehört, die für ihren erfrischenden, köstlichen Trunk bekannt ist. Die Quelle soll in dem Wald verborgen liegen, den du vor dir siehst. Du begibst dich auf den Weg durch den Wald, um die Quelle zu finden.

Es ist ein heller Wald, in dem die Bäume mit großem Abstand voneinander stehen und in dem der Boden mit weichem Moos bedeckt ist. Sonnenstrahlen dringen durch die Blätter der Bäume und zaubern funkelnde Lichter auf den Boden. Noch immer hörst du die Vögel zwitschern.

Doch je weiter du gehst, desto stärker merkst du, wie dein Mund trocken wird. Die Zunge scheint an deinem Gaumen festgeklebt zu sein. Ein kleines Kribbeln entsteht in deinem Mund, und du spürst, dass dein Körper nach Flüssigkeit verlangt. „Ich habe Durst!“, denkst du. Es ist ein ganz besonderes Gefühl. Du erinnerst dich daran, wie erfrischend ein kühles Glas Wasser ist, und der Gedanke daran lässt dich noch ein bisschen schneller gehen.

Plötzlich entdeckst du einen kleinen glitzernden Bach, der zwischen den Steinen plätschert. Das Wasser schimmert wie flüssiges Licht und du kannst den frischen Duft des Wassers riechen. Dein Herz schlägt schneller vor Freude. „Das muss die Wasserquelle sein!“, denkst du.

Du kniest dich am Ufer nieder und tauchst deine Hände in das klare, erfrischende Wasser. Es ist kühl und angenehm. Als du einen Schluck nimmst, fühlt es sich an, als würde eine Wolke der Frische durch deinen Körper ziehen. Dein Durst wird gelindert, und du fühlst dich stark und voller Energie. ››

Forts.: Durst wahrnehmen und ausdrücken

__ Das Bedürfnis nach Flüssigkeit fühlen und vermitteln

Du schaust dich um und siehst die bunten Blumen in voller Blüte, die glitzernden Steine im Wasser und hörst das zufriedene Singen der Vögel. Dein Körper ist glücklich und dankbar für das Wasser.

Nach einer kleinen Weile stehst du auf und weißt, dass du immer wieder diese wundersame Wasserquelle besuchen kannst, wenn du Durst hast. Genieße noch einen Augenblick hier an der Quelle.

Nun kommt die Fantasiereise langsam zum Ende. Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche. Du spürst deinen Atem, wie gleichmäßig er ist. Atme noch einmal tief ein und aus. Nun kannst du deine Arme einmal nach oben über deinen Kopf in die Länge ziehen und dich recken und strecken. Öffne nun langsam deine Augen und komme zurück ins Hier und Jetzt.

Anschließend sollten eine Karaffe mit Wasser und Gläser bereitstehen, so dass die Kinder den „köstlichen Trunk“ auch genießen können. Vielleicht stehen unterschiedliche Trinkgefäße bereit?

Die Fachkraft kann mit den Kindern zusammen überlegen, wie sie sich bei der Traumreise gefühlt haben. Vor allem kann darüber gesprochen werden, wie es sich angefühlt hat, durstig zu sein. Vielleicht fallen den Kindern ein paar Beschreibungen ein, die bereits ein Bild oder eine Metapher enthalten (z. B. „Es hat sich angefühlt, als hätte ich ein Handtuch im Mund“, „Durst fühlt sich grau an“). Zusätzlich kann auch überlegt werden, wie es sich anfühlt, endlich etwas zu trinken, wenn man durstig ist. Die Kinder, die sich noch weiter mit dem Thema beschäftigen möchten, bekommen nun die Möglichkeit, zu malen, wie sich Durst anfühlt. Oder sie können malen, wie es sich anfühlt, den Durst zu stillen. Sie können dabei alle Farben nutzen, die sie möchten; das Bild darf so groß sein, wie sie mögen.

Erklärung

Dieses kleine Projekt zielt darauf ab, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Die Fantasiereise dient konkret dazu, das Gefühl des Durstes zu erleben. Dies ist deshalb besonders wichtig, weil Kinder oftmals so vertieft in eine Tätigkeit sind, dass sie ihre Grundbedürfnisse (Durst, Hunger) vergessen oder gar nicht merken, dass sie beispielsweise zur Toilette müssen. Deshalb geht es hier um die Sensibilisierung für die Signale des Körpers.

Hinweis: Kinder mit Fluchterfahrung verbinden mit Durst möglicherweise existenzielle Ängste. Durch die Traumreise könnten diese angesprochen und geweckt werden. Es sollte deshalb vorher sichergestellt werden, dass die teilnehmenden Kinder mit der geschilderten Situation gut umgehen können.

Im Anschluss werden verschiedene Wege beschritten, um das Empfinden auszudrücken. In der Nachbesprechung geht es darum, Durst und Durstlöschen mit Worten zu beschreiben. Das Malen von Durst ist ein anderer Weg, sich auszudrücken. Insbesondere Kinder, deren Sprachschatz noch nicht so weit entwickelt ist oder die sich nicht so gerne verbal mitteilen, können von dieser Möglichkeit profitieren.

Abhängig von den Interessenschwerpunkten im Team können auch andere Ausdrucksmöglichkeiten gefunden und mit den Kindern ausprobiert werden, wie etwa durch Töne, Tanz oder Fotografie.

Fokus dieser Aktivität auf die Bildungsbereiche ...

- Körper, Bewegung, Gesundheit, Prävention
- MINT – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik
- Ästhetische Bildung
- Alltagsintegrierte sprachliche Bildung und Kommunikation

Foto ©aadr.de