

Herzlich Willkommen

beim Workshop zum Thema

Körperbild an Kitas

Dr. Anke J. Kleim
anke.kleim@web.de



Workshop zum Thema Körperbild an Kitas

Unsere Agenda für heute

- Wer ich bin, was ich tue, was mich antreibt
- Vorbild sein, wie geht das? DEIN Körperbild
- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild im Kita-Alltag
- Empfehlungen zu Kinderbüchern



Wer ich bin



Was ich tue



Was mich antreibt



- verheiratet
- Mutter von Benjamin (6) und Elias (2,5)
- seit 12/2018 wohnhaft in Bornheim-Sechtem

- Doctor of Philosophy in Medienkommunikation
- seit 2019 Botschafterin des australischen Body Image Movements
- seit Sommer als Körperbildexpertin an Kitas und Grundschulen der Stadt Bornheim aktiv (@lu_gluecksfuchs)

- persönliche Erfahrungen
- meine Kinder
- die Geschichten anderer Menschen
- ein klitzekleiner Weltverbesserungstrieb

Was uns alle antreiben sollte...

“Du bist die hässlichste Freundin, die wir je hatten!”

Zwei Jungs (4) zu Mädchen (4)

“Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsch' mir den dicken Karl herbei!”

Junge (4) zu anderem Jungen (4)

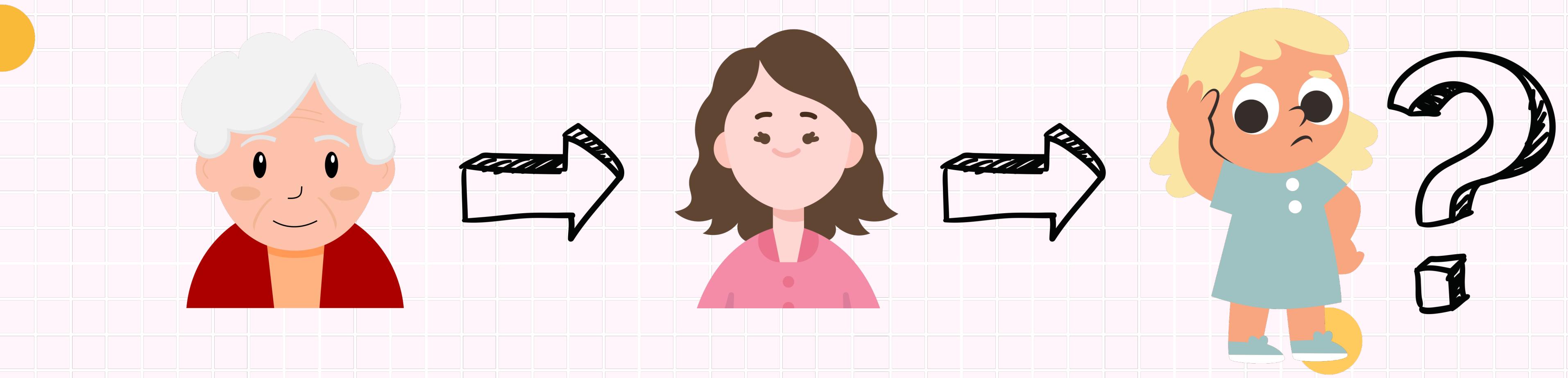
“In der Mädchen hat ein Kind zu meiner Tochter (3,5) gesagt, dass sie dick sei. Danach wollte sie kaum noch etwas essen und nicht mehr in die Kita gehen”

Bericht einer Mutter

→ **Wir können nicht früh genug damit beginnen, Kindern eine gute Portion Selbstliebe mit auf den Weg zu geben...**

Relevanz unserer Vorbildfunktion

Wir tun es nicht nur für uns...



Vorbild sein, wie geht das?!

DEIN Körperbild

Wege zum Aufbau und Erhalt eines gesunden Körperbildes:

- Auf Dinge konzentrieren, die wirklich wichtig sind (z.B.: Wie fühle ich mich? Was gibt mir Kraft und Energie? Was kann ich tun, damit es meinem Körper und meiner Seele gut geht?)
- Selbstzweifel und negative Gedanken mit positiven Gedanken aufwiegen
- Dankbarkeit und Achtsamkeit praktizieren
- Bewegung aus Freude und nicht aus Druck
- Entspannung (z.B: Meditation, Yoga)



Der Fuchs



ANLEITUNG

Setze dich auf deinen Stuhl.
Drehe dich mit dem Oberkörper nach
rechts. Stütze dich an deinem Oberschenkel
und am Stuhl ab.
Wechsel anschließend die Seite.

WIRKUNGEN

Die Wirbelsäule wird seitlich flexibel.
Die Nerven werden gestärkt.



Der Dino



ANLEITUNG

Setze dich auf deinen Stuhl.
Hebe deinen linken Arm ans Ohr.
Beuge dich nach rechts.
Wechsel anschließend die Seite.

WIRKUNGEN

Die Seite wird gedehnt und
der Rücken wird flexibler.
Du wirst offener für Neues.



Der Pinguin



ANLEITUNG

Setze dich ganz vorne auf deinen Stuhl.
Halte dich an deinem Stuhl fest und beuge
deinen Oberkörper nach hinten, so dass du
diese Position gut halten kannst.
Ziehe die Schulterblätter zusammen.

WIRKUNGEN

Die Brust öffnet sich.
Der obere Rücken wird gestärkt.



Der Affe



ANLEITUNG

Setze dich auf deinen Stuhl.

Beuge dich nach vorne.

Lege deinen rechten Knöchel auf deinen linken Oberschenkel und beuge dich nach vorne.

Wechsel anschließend das Bein.

WIRKUNGEN

Die Bauchorgane werden massiert.

Der Rücken und das Gesäß werden gedehnt.

Du wirst geduldiger.



Das Känguru



ANLEITUNG

Setze dich weit vorne auf deinen Stuhl.
Schiebe deine Füße unter den Stuhl und
halte dich mit den Händen am Boden fest.
Entspanne deinen Körper.

WIRKUNGEN

Gut für die ganze Wirbelsäule.
Der Bauch wird massiert.



Der Boomerang



ANLEITUNG

Stelle dich einen großen Schritt entfernt vor deinen Stuhl.

Lege deine Hände auf deinen Stuhl und beuge dich so weit nach unten, dass du eine gerade Linie von der Hüfte bis zu den Händen erhältst. Die Beine kannst du durchstrecken oder auch einbeugen.

WIRKUNGEN

Stärkt den Rücken.

Dehnt die Beinrückseiten.

Emotionale Spannungen werden gelöst.



Der Storch



ANLEITUNG

Stelle dich hin.
Beuge dich nach vorne und
stütze dich an deinem Stuhl ab.
Lasse die Beine und den Rücken gerade.

WIRKUNGEN

Die Beinrückseiten werden gedehnt.
Das Gesäß wird gedehnt.
Du entwickelst Fleiß.



Das Faultier

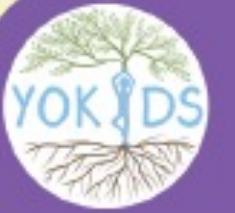
ANLEITUNG

Stelle dich hinter deinen Stuhl.
Halte dich an der Stuhllehne fest und
beuge dich nach unten.
Schiebe deine Brust Richtung Boden.



WIRKUNGEN

Die Oberkörpervorderseite wird gedehnt.
Die Schultern werden geöffnet.
Hilft gegen Rundrücken.



Stirn auf Arm

harmonisierend

Ich entspanne
mich.



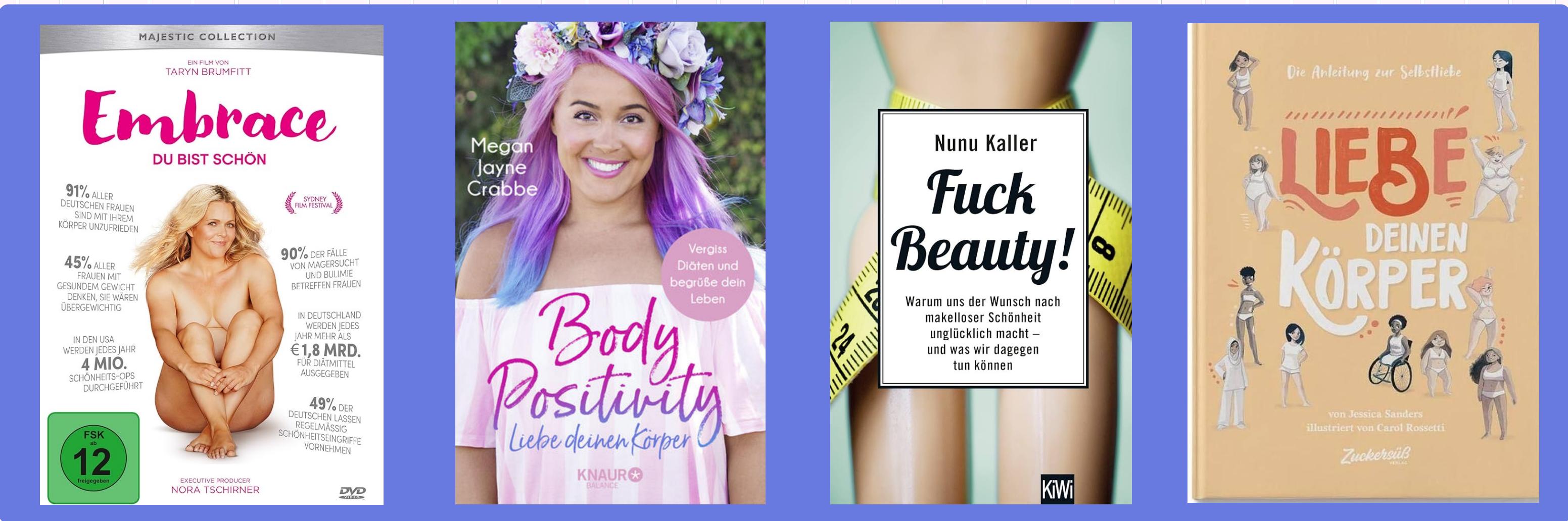
Vorbild sein, wie geht das?! DEIN Körperbild

Nun schnapp dir einen Stift und...

- ...schreibe 10 Dinge auf, die du an DIR magst.
- ... schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist.
- ... schreibe 10 Dinge auf, die deine Seele glücklich machen.



Vorbild sein, wie geht das?! DEIN Körperbild



Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

...sollte nicht als separates Thema bzw. Themenblock behandelt werden, sondern sich wie ein roter Faden durch den Kita-Alltag ziehen.

Warum? Weil das Körperbild viele Themen betrifft (z.B. Ernährung, Bewegung, mein Körper, wer bin ich, Entspannung, Selbstbewusstsein usw.).



Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



Das Thema Körperbild

Gruppenarbeit



Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



Körperbild und Miteinander

Wichtige Mechanismen, die das Körperbild und Selbstbewusstsein bei Kindern (und Erwachsenen) beeinträchtigen können sind:

- Negative Kommentare/ Ausgelachtwerden/ “Body shaming” (kann neben klassischen körperlichen Merkmalen auch Herkunft einschließen)
- Das Vergleichen mit vermeintlich besseren anderen Kindern

In der Gruppe sollte also ein respektvolles und achtsames Miteinander unterstützt werden



Körperbild und Miteinander

- Gemeinsam mit den Kindern Umgangsregeln festlegen
- Diese können auch mit der Stopp-Regel kombiniert werden, damit Kinder wissen, dass sie auch bei negativen Kommentaren von anderen Grenzen setzen dürfen und sollen
- Es sollte auch darüber gesprochen werden, was passiert, wenn sich jemand nicht an die Regeln hält
- Bücher/ Geschichten/ Affirmationskarten können z.B. im Morgenkreis sinnvoll eingesetzt werden, um Themen wie Diskriminierung und Wertschätzung kindgerecht anzusprechen



Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



Körperbild und Gesundheit/Ernährung

Was ist eigentlich “gesund”?

Keine einfache Frage, auch wenn viele glauben, die vermeintliche Antwort zu kennen...



Körperbild und Gesundheit/Ernährung

Die Wissenschaft zeigt:

- die Verinnerlichung von "gutem" vs. "schlechtem"/"bösen" Essen kann zu gestörtem Essverhalten, verbunden mit Schuld- und Schamgefühlen führen.
- Verbote/Restriktionen steigern üblicherweise das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, z.B. Süßigkeiten.



Körperbild und Gesundheit/Ernährung

- Kinder besitzen die natürliche Fähigkeit, intuitiv zu essen, d.h. zu essen, wenn sie hungrig sind und aufzuhören, wenn sie satt sind.
- Diese Fähigkeit geht beim Heranwachsen oftmals verloren. Das Ergebnis: Wir essen aus Langeweile, Geselligkeit oder einfach, weil wir gelernt haben, dass um eine feste Uhrzeit gegessen wird
- Die Fähigkeit des intuitiven Essens sollte deshalb tunlichst beibehalten werden, damit Kinder auch im Erwachsenenalter eine gesunde Beziehung zu Essen erleben können



Körperbild und Gesundheit/Ernährung

Das Konzept des intuitiven/achtsamen Essens

- basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ist das Gegenteil von Diäten, d.h.
 - grundsätzlich darf ich alles essen, was ich möchte
 - ich achte dabei aber vor allem auf mein körperliches Hunger- und Sättigungsgefühl, wenn ich festlege, wann, wo und wieviel ich esse, anstatt mich von Emotionen oder äußeren Einflüssen leiten zu lassen
- Ganz wichtig: Es gibt immer mal Ausnahmen und das ist völlig okay!!



Wege, um achtsames und intuitives Essen zu unterstützen

- Das Essensangebot sollte möglichst vielfältig sein – vielleicht kann sogar mal gemeinsam gekocht werden?
- Für achtsames Essen ist ein entspanntes Umfeld ratsam
- Das Kind darf entscheiden, was und wieviel es isst
- Flexibilität ist wichtig
- Erzieher:innen nehmen auch hier eine wichtige Vorbildfunktion ein



Wege, um achtsames und intuitives Essen zu unterstützen



- Achtsames Essen kann gemeinsam trainiert werden: Wie riecht und schmeckt mein Essen? Wie fühlt es sich im Mund an? Wie klingt es/ fühlt es sich an, wenn ich kaue?
- Emotionalem und stressbedingtem Essen kann vorgebeugt werden, indem Kinder Alternativen lernen, mit Gefühlen wie Frust, Traurigkeit, Langeweile etc. umzugehen.

Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

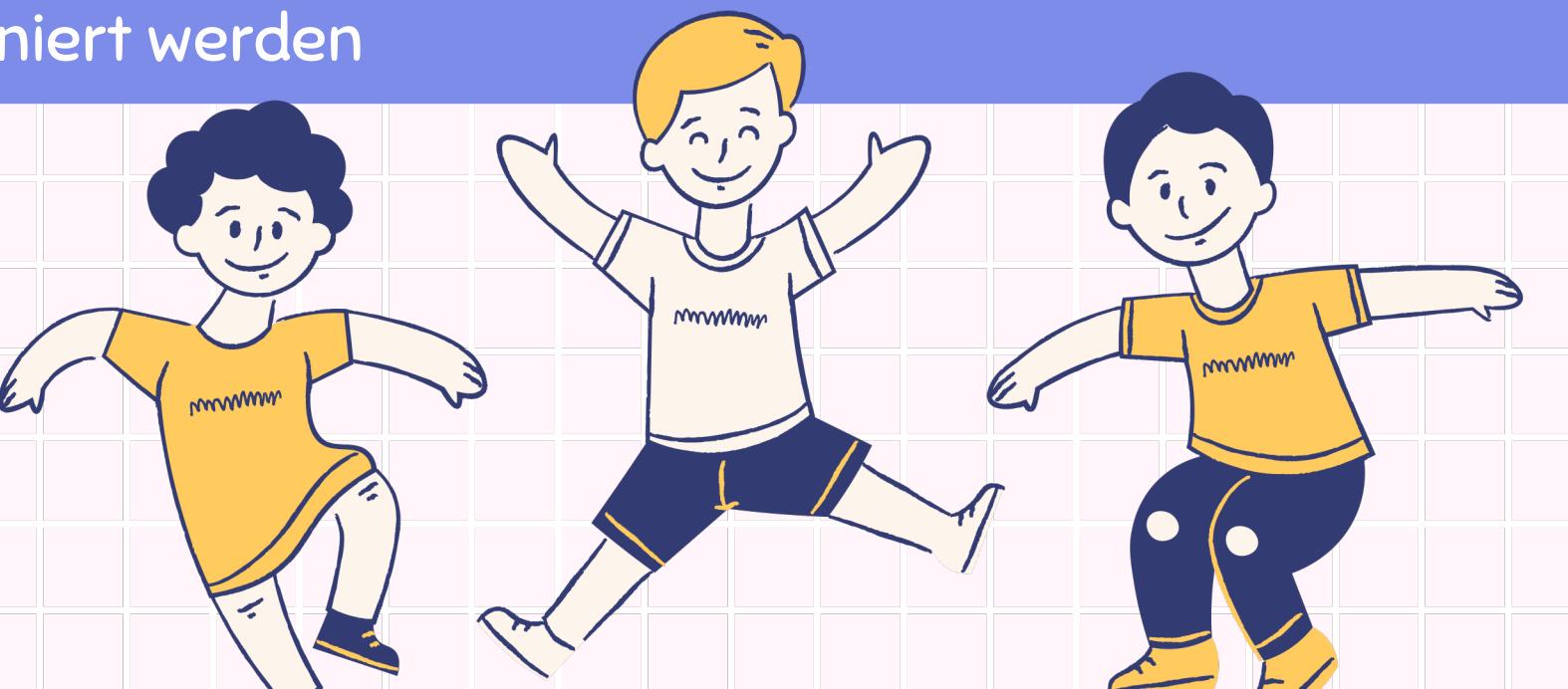
Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



Körperbild und Bewegung

- Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der mit Freude und Spaß gefördert werden sollte
- Insbesondere Bewegung an der frischen Luft tut gut und stärkt das Immunsystem
- Auch Achtsamkeit kann draußen besonders gut trainiert werden



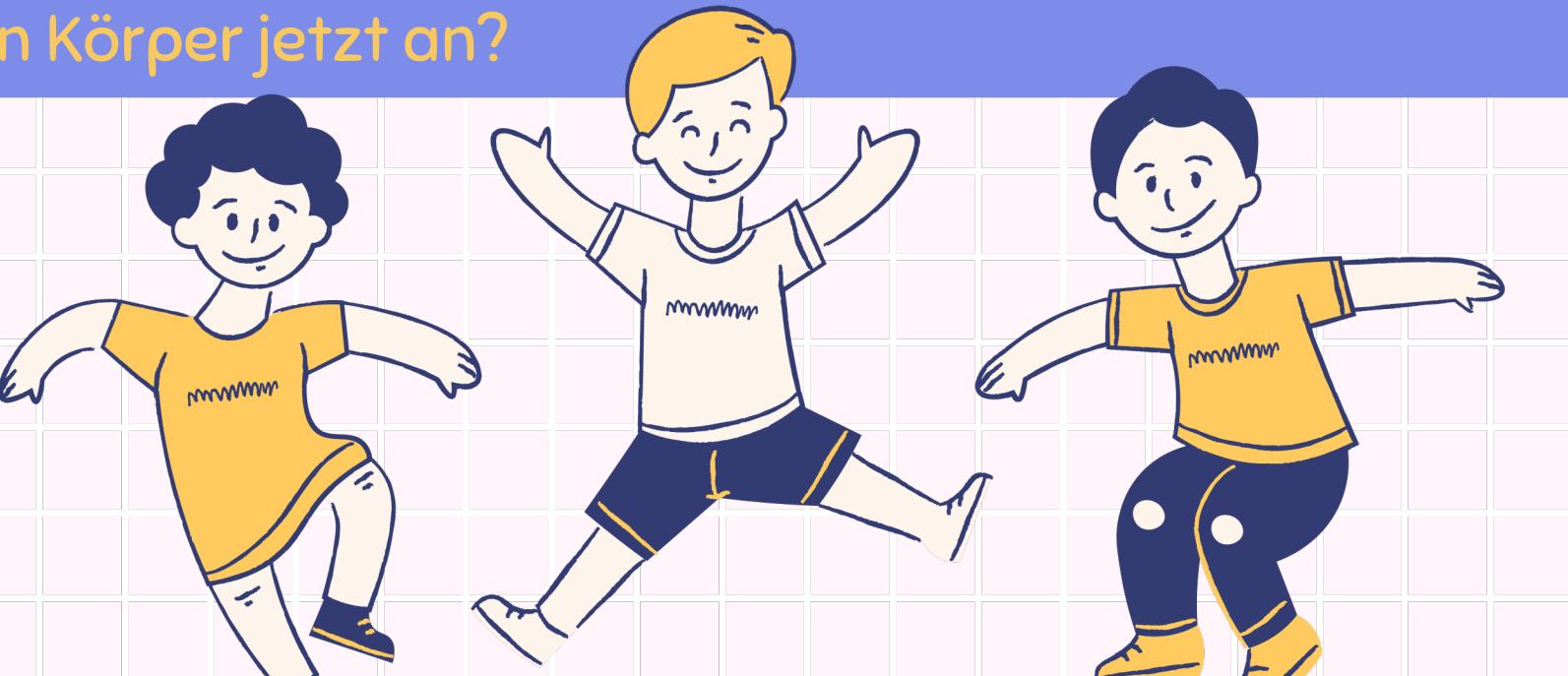
Körperbild und Bewegung

- Bewegung sollte positiv wahrgenommen werden – Gefühle von Wettbewerbsdruck und Zwang/Druck sollten möglichst minimiert werden
- Wichtig ist auch ein achtsames Miteinander beim Sport. Es macht Sinn, auch hier gemeinsam mit den Kindern Regeln festzulegen (z.B. nicht auslachen)



Körperbild und Bewegung

- Ein besonderer Fokus auf das, was unser Körper kann, ist ein wichtiger Schlüssel zu einem gesunden Körperbild.
- Reflektiert nach Bewegungsprogrammen gemeinsam: Welche Körperteile haben wir wie bewegt? Wie fühlt sich mein Körper jetzt an?



Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



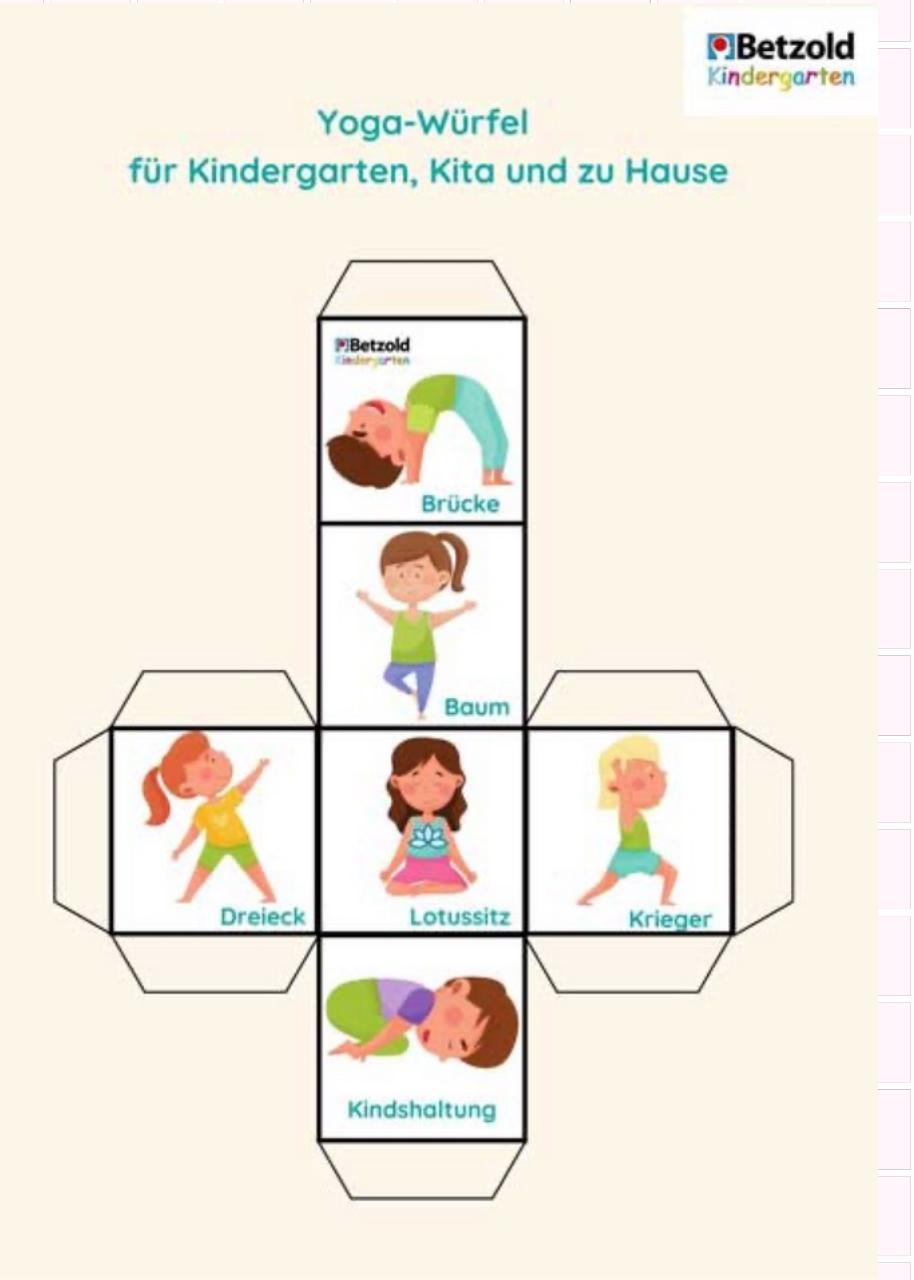
Körperbild und Entspannung

Die Wissenschaft zeigt:

- Kinderyoga kann die Sensibilität für den eigenen Körper und für das, was mein Körper kann, stärken, zu einem positiven Körperbild und Entspannung beitragen.



Körperbild und Entspannung



Tipps fürs Kinderyoga

Körperbild und Entspannung

Die verschiedenen Haltungen

Seitliches Dehnen

Der gesamte seitliche Körperbereich von den Füßen, über die Flanke bis zu den Fingerspitzen wird bei den seitlichen Yogaübungen gedehnt. Dabei wird die Rippenzwischenmuskulatur aufgelockert und die Lungenflügel erhalten mehr Platz. Das führt zu einer besseren Haltung. Zudem wird die Konzentration gefördert und es führt zu einem besseren Wohlbefinden.

Gleichgewichtsübungen

Gleichgewichtsübungen helfen nicht nur auf körperlicher Ebene die Balance wieder zu finden, sondern auch auf psychischer Ebene. Körperlich wird die Stabilität, Kraft und Körperwahrnehmung gestärkt. Psychisch kehrt mehr Ruhe ein, Stabilität in allen Lebenslagen wird erhöht und emotionale Kontrolle kann durch diese Übungen wieder hergestellt werden. Das führt zu mehr Gelassenheit, Harmonie und Frieden.

Entspannungslagen

Entspannungslagen bringen das Nervensystem ins Gleichgewicht. Körperliche Anspannungen werden gelöst. Stress wird abgebaut, Glückshormone werden ausgeschüttet. Auch geistig werden Spannungen abgebaut. Ausgelassenheit und innere Ruhe kehren ein.

Die Wirkungen zeigen sich jedoch erst, wenn die Übungen regelmäßig praktiziert werden. Deshalb ist es sinnvoll, sie jeden Tag kurz zu integrieren, um all die positiven Effekte zu spüren. Lernen Kinder von Beginn an, ihren Körper wahrzunehmen, körperliche und geistige Spannungen zu lösen, können sie ihr Wissen relativ schnell auf alle Situationen im Alltag anwenden. Das führt zu mehr Resilienz und starkem Selbstbewusstsein, der sie bis ins Erwachsenenalter begleitet.

Spielerische Anwendungsmöglichkeiten:

- Yoga-Übung mit Stopptanz kombinieren
- Yogawürfel oder Drehscheibe einsetzen
- Yogaübung der Woche festlegen
- Yoga-Übung erraten lassen



Tipps fürs Kinderyoga

Körperbild und Entspannung

Weitere Möglichkeiten zur Entspannung:

- Traumreisen und Meditation (der Einsatz von Sternenlichtprojektoren und/oder Entspannungsmusik kann sinnvoll sein)
- Musikmachen zur Entspannung (Klangschalen, Sonodrum etc.)
- Kunst zur Entspannung: z.B. male, was dich glücklich macht/ male dich an deinem Lieblingsort



Wichtig: Übungen, die der Achtsamkeit und Entspannung dienen, sollten methodisch möglichst einen Hinführungsteil, einen Hauptteil und einen Abschluss haben, damit alle Kinder gut ankommen und die Inhalte am Ende “sacken lassen” können.

Das Thema Körperbild im Kita-Alltag...

Agenda

- Kurze Gruppenarbeit
- Körperbild und Miteinander
- Körperbild und Gesundheit/Ernährung
- Körperbild und Bewegung
- Körperbild und Entspannung
- Elternarbeit



Ohne Elternarbeit geht gar nichts



Ohne Elternarbeit geht gar nichts

Informieren

z.B. durch
Themenabende,
Fachvorträge, pers.
Gespräche,
Informationsmaterial

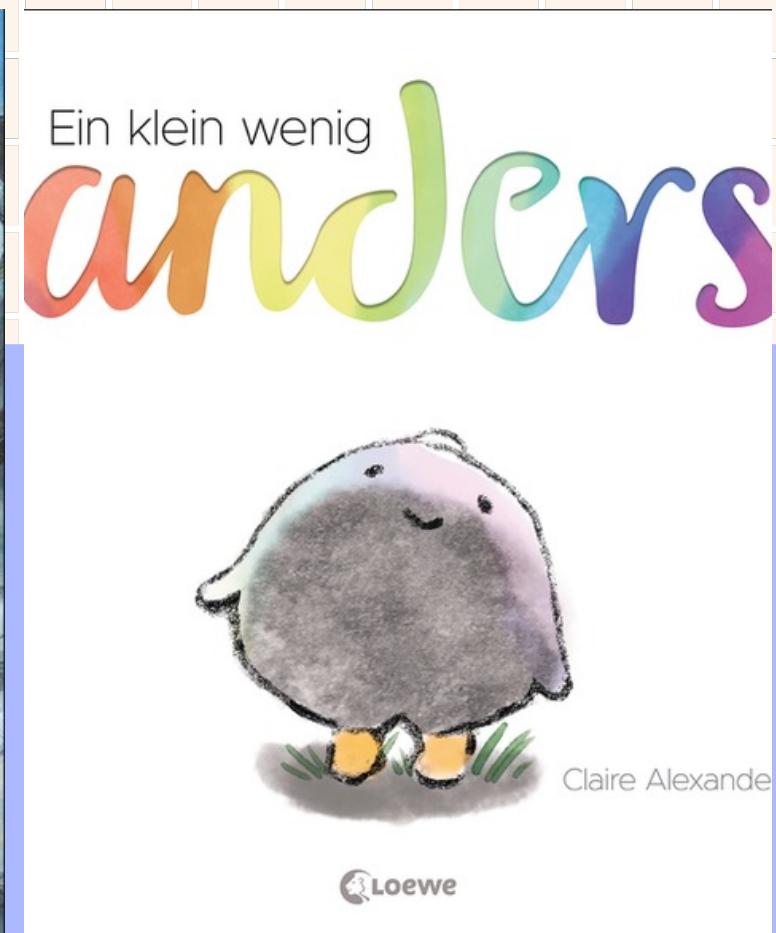
Beraten

insbesondere wenn ein
Kind “auffällig” ist: wo
finden Eltern
Anlaufstellen/ Hilfe?

Involvieren

z.B. gemeinsame Koch-
und
Bewegungsaktionen,
Transparenz
hinsichtlich. des
pädagogischen
Konzepts.

Empfehlungen für Kinderbücher



Empfehlungen für ergänzende Materialien

- Affirmationskarten
- Yogaposter/-karten/-würfel etc.
- Entspannungsmusik
- Ggf. Sternenhimmelprojektor o.ä.
- Traum- und Klangreisen
- Einen Koffer voller (Kreativ-)projekten, die mit Selbstliebe, Glücklichsein und Achtsamkeit zu tun haben

Zeit für Fragen, Feedback & co...

Danke für euer Mitwirken,
eure Beiträge und eure Aufmerksamkeit!

anke.kleim@web.de

www.anke-j-kleim.com

