



## Entspannungsübungen

### **Massagen**

Stress ist auch oft körperlich durch Verspannungen der Muskeln spürbar. Abhilfe kann eine wohltuende Massage schaffen. Dabei dienen Massagen nicht nur der Entspannung und Körpererfahrung, sie schaffen auch körperliche Zuwendung zwischen Eltern und Kindern. Doch gerade für Kinder kann eine Massage schnell langweilig werden. Wenn man sie jedoch mit einer spannenden Geschichte verbindet, wird aus der Massage schnell eine tolle Beschäftigung, die nicht nur die Muskeln lockert, sondern auch Spaß bringt, von der Stresssituation ablenkt und eine angenehme Nähe zu den Eltern aufbaut.

Die zu massierende Person legt sich ausgestreckt auf eine bequeme Unterlage. Zu einer Geschichte werden auf dem Rücken die entsprechenden Bewegungen gemacht. Anschließend werden die Positionen getauscht.

Die Geschichten können natürlich gern erweitert oder abgeändert werden. Themen für Massage-Geschichten können sich beispielsweise nach Jahreszeiten richten (Wetter-Massage, Schneespaziergang, Blumenbeet hacken-sähen etc.)

## Beispiel: Pizzamassage

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche saubermachen.

- Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

- Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

- Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

- Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt! Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ...

- Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.

... dann kommt die Salami ...

- Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ...

- Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.

... ein paar Pilze noch ...

- Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.

... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

- Mit dem Finger Kreise malen.

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

- Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben.

Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

- Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebewegung machen.

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

- Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

- Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.

... und jetzt essen!

- Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.