

Durchführung

Dauer: Für jede dieser Massagegeschichten benötigen Sie eine Vorlese- und Massierzeit von ungefähr 10 – 15 Minuten. Lassen Sie sich ruhig Zeit dabei, denn so kann das Kind entspannen und parallel die Bindung zu Ihnen stärken.

Umfeld: Es ist sehr angenehm, wenn eine leise, instrumentelle Musik im Hintergrund läuft, die die Kinder und den Erzähler entspannt.

Position: *einzelnen:*

Ideal wäre es, wenn ein einzelnes Kind die Möglichkeit hat, sich mit dem zu massierenden Körperteil, z. B. dem Rücken, zu Ihnen zu setzen.

in Gruppen:

Sollten Sie die Massagegeschichten in einer Gruppe durchführen wollen, so bietet sich entweder ein abwechselndes, paarweises Arbeiten an oder Sie setzen sich mit allen Kindern in einen Kreis, sodass bei Rückengeschichten immer ein Kind den Rücken des Vordermannes massieren kann.

Hilfsmittel: Möglich ist es auch, Ihre Hände und die zu massierenden Körperstellen mit Cremes oder angewärmtem Öl einzutragen. Für manche dieser Massagegeschichten benötigen Sie Hilfsmittel wie z. B. Pinsel, Steine, Bälle usw. Diese werden jeweils explizit in einem einleitenden Teil vor der Massagegeschichte genannt.

Hinweis: 1.) Die Kinder sollten während der Massagegeschichte, wenn möglich, ihre Augen schließen, denn der Augenschluss erhöht ihren Blick ins Innere.

2.) Falls Sie die Kinder auf entkleideten Körperstellen massieren, bitte Ringe abziehen und auf kurze Fingernägel achten. Berühren Sie die nackten Körperstellen der Kinder bitte nicht mit kalten Händen oder kalten Gegenständen. Das verschreckt. Eine Ausnahme hierbei bilden lediglich extra eingesetzte Kältereize zur taktilen Stimulation.



Rituellles Ende

Zum Abschluss der Massage spürst du wärmende Hände auf deinem Körper. Stelle dir vor, dass mit der Wärme ein rotgoldenes Licht aus den Handflächen hinein in deinen Körper strömt. Dieses Licht schimmert durch deine Zellen und du fühlst dich angenehm entspannt und ausgeglichen.

 Reiben Sie beide Hände aneinander, sodass Ihre Handflächen schön warm sind, und legen Sie diese auf den Körper des Kindes (bevorzugt auf den gerade massierten Körperteil).





Eine Muntermachmassage (1)

Diese Massage führt jedes Kind bei sich selbst durch. An diese Geschichte nicht das ritualisierte Ende anfügen.

Es war einmal ein kleiner Zwerg, der hatte die ganze Nacht lang tief und fest geschlafen und einen wunderschönen Traum gehabt. Doch nun war es an der Zeit, aufzustehen und etwas zu tun.

Er war jedoch noch sehr, sehr müde und wollte viel lieber weiterschlafen. Deshalb zog er sich seine warme Bettdecke noch einmal über seinen Kopf und schloss die Augen.

Aber das half ihm nicht. Er musste aufstehen, ob er wollte oder nicht. Denn sein Chef, der Oberzwerg, kam und rüttelte ihn wach.

Immer noch müde setzte sich der Zwerg ganz allmählich in seinem warmen Bettchen auf und rieb sich noch sehr verträumt den Schlafsand aus den Augen.

Als er damit fertig war, stellte der Zwerg verwundert fest, dass auch sein Hals und seine Schultern noch schliefen. Also musste er sie erst einmal wecken.

Danach schlurfte er langsam ins Bad, um sich zu waschen. Dabei warf er zufällig einen Blick in den Spiegel und sah, dass seine Haare kreuz und quer vom Kopf abstanden.

☞ *Mit dem geöffneten Mund lange oder mehrfach gähnen.*

☞ *Die Hände aneinander warmreiben und dann über die Augen halten.*

☞ *Mit den Händen rechts und links an den Wangen anfassen und am Kopf rütteln.*

☞ *Mit den Fingerspitzen beider Hände vorsichtig an den Augen reiben.*

☞ *Den Kopf von rechts nach links bewegen und hin und her drehen, Schultern kreisen.*

☞ *Mit den Fingerkuppen beider Hände leicht die Kopfhaut in kreisenden Bewegungen massieren.*



**E
I
N
S
T
I
E
G**



Eine Muntermachmassage (2)

Ui, das sah vielleicht komisch aus. Er sah tatsächlich aus wie die Figur aus seinem Lieblingsbuch „Der Struwwelpeter“. Darüber musste der Zwerg laut lachen.

Noch immer lachend nahm der kleine Zwerg seinen Kamm aus dem Fach und kämmte dem lustigen Struwwelpeter im Spiegel die zerzausten Haare glatt.

Mit seiner neuen Frisur putzte sich der kleine Zwerg als nächstes seine Zähne. Er führte die Zahnbürste immer hübsch vom Zahnfleisch zu den Zähnen.

Das schäumte vielleicht! Große Schaumflocken kamen aus seinem Mund und landeten im Waschbecken. Er musste seinen Mund gründlich mit Wasser ausspülen.

Zum Schluss gurgelte der kleine Zwerg, denn er wollte ja gesund bleiben.

So frisch und sauber gewaschen war der kleine Zwerg nun putzmunter. Fröhlich pfiff er ein Lied vor sich hin und hüpfte in den neuen Tag hinein.

👉 *Beide Mundwinkel zu einem breiten Grinsen hochziehen.*

👉 *Mit den Fingerkuppen beider Hände Kämmbewegungen auf dem Kopf machen.*

👉 *Mit einer Hand eine Faust machen, als ob sie eine Zahnbürste hält, vor den Mund halten und zu den Wangen hin und weg bewegen, mit der Zunge gleichzeitig von innen gegen die Wange stupsen.*

👉 *Die Wangen aufblähen und hin und her bewegen, als ob Wasser darin wäre.*

👉 *Den Kopf in den Nacken legen und mit dem Kehlkopf gurgelnde Geräusche machen.*

👉 *Die Lippen spitzen und versuchen, eine Melodie zu pfeifen.*

