

## Massageschichten

### Material:

- weicher, gemütlicher Untergrund



### So geht's:

- das Kind legt sich auf den Bauch, ein Elternteil oder Geschwisterkind massiert
- der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, welche Geschichte die Massage begleitet
- Beispiele:
  - *Pizzamassage*: erst muss der Teig (Rücken) ordentlich durchgeknetet werden, danach wird er glatt gestrichen und mit verschiedenen Zutaten belegt. Dabei dürfen die Kinder gerne mitentscheiden: und dann werden mit den verschiedenen Zutaten unterschiedliche Berührungsreize gesetzt (z.B. Tomatensoße: über den Rücken streichen, Salamischeiben: flache Hand auflegen, Mais: mit der Fingerspitze drücken). Anschließend kommt die Pizza in den Ofen: Hände schnell aneinander reiben bis sie warm werden und dann auf den Rücken legen, und zum Schluss wird die Pizza aufgeessen (dies kann ruhig gemacht werden, dass jeder ein Stück „isst“ oder so, dass der Massierende kitzelnd die Pizza vom Rücken isst)
  - *Burger belegen*: hierbei wird ähnlich vorgegangen, wie beim Pizza backen
  - *Garten bepflanzen*: zuerst muss die Erde aufgelockert werden, dann wird sie glatt geharkt, es werden Löcher „gebohrt“ und verschieden Pflanzen eingesetzt. Anschließend wird die Erde angedrückt und gegossen. Dann kommt die Sonne und wärmt den Rücken
  - *Safari*: auf dem Rücken in den Dschungel fahren, dann wird nach verschiedenen Tieren Ausschau gehalten und diese laufen dann unterschiedlich über den Rücken
- Wichtig ist dabei immer das Wohlbefinden des Kindes! Es darf den Druck, die Stellen, wo es massiert wird und die Länge der Massage jederzeit mitbestimmen. Wenn das Kind sich gekitzelt fühlt, sollte der Druck variiert werden, die Massage soll primär zur Entspannung dienen
- Und nach der Massage darf gerne getauscht werden, dann darf das Kind denjenigen massieren, der es zuvor massiert hat
- Es können auch unterschiedliche Materialien genutzt werden: Pinsel, Malerrolle, Igelball, Feder...