

Selbst- und Partnermassagen

gegen Alltagsstress

Marcus Müller



Karlsruher
EntspannungsTraining

Ursprünglich erschienen:

Müller, M. (2015). Kindermassagen gegen Alltagsstress. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 40 (4), 199-203.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 8

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 2 - Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen – Leitideen für Grundschulen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 4 - Entspannungswirkungen messen – Möglichkeiten der Fremd- und Selbstevaluation von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 5 - Autogenes Training – Ruheinseln schaffen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 7 - Selbst- und Partnermassagen – Geschichten für Zwischendurch von Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 8 - Selbst- und Partnermassagen – gegen Alltagsstress von Dr. Marcus Müller

Selbst und Partnermassagen – gegen Alltagsstress

Selbstmassagen und Kind-Kind-Massagen sind nicht „nur“ Körper-Wellness und Entspannungsprogramme, sondern sie schulen die bewusste, behutsame Berührung. Berührungen gleichen einer Sprache, die jenseits von Worten liegt und können, insbesondere in einer Zeit, in der Kommunikation häufig digital abläuft, eine wichtige Rolle bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen spielen.

Einführung

Angesichts veränderter Aufwachsens- und Lebensbedingungen von Kindern, wie z. B. Diskontinuität in familiären Konstellationen oder Kinderarmut, nehmen fehlende soziale Fürsorge und körperliche Gewalt unter Kindern zu. Massage als Berührungskunst kann diesem Trend entgegenwirken, indem sie dem Bedürfnis nach Körperkontakt und Kennenlernen des eigenen sowie fremden Körpers verstärkt entgegenkommt.

Der Massage obliegt im Gegensatz zu anderen Entspannungsmethoden ein Alleinstellungsmerkmal, denn sie kann selbst- (Selbstmassage) und fremdinstruktiv (Partnermassage) ausgeführt werden und ist in jedem Alter anwendbar. Dies ist auch anhand der deutschen Erziehungs- und Bildungspläne im Elementar- und Primarstufenbereich zu belegen, in denen Massagethemen als Selbst-, Partner- oder Kleingruppenmassage bereits verankert sind (vgl. hierzu im Detail Müller 2014). Beispielsweise findet sie in den Bildungsplänen der Primarstufe in Bayern, im Saarland oder in Sachsen explizite Erwähnung mit Themen wie Klopf-Reibmassage mit Bällen oder Partnermassagen (z. B.

Pizza backen auf dem Rücken des Partners, Igel- oder Tennisballmassagen) und sollte demnach schon konkreter Inhalt in der Schulpraxis sein. Einfache Massagetechniken, wie z. B. Streichungen, Knetungen oder Klopfungen, sind problemlos im Elementar- und Grundschulbereich durchzuführen. Während Partner- und Kleingruppenmassagen ein sorgsames Miteinander-Umgehen und die Schulung des interpersonalen Kontakts anvisieren, soll über Selbstmassagen der eigene Körper über Betasten kennengelernt werden. Aus empirischer Sicht liegen allerdings zur Massage im Kindesalter nur wenige Studien vor. In erster Linie handelt es sich um internationale Forschungsarbeiten, die sich auf Massagen zwischen Therapeut und Kind konzentrieren: So untersuchte beispielsweise das *Touch Research Institut* von Miami die Wirksamkeit von Massageanwendungen an Frühgeborenen bzw. Neugeborenen, aber auch Kindern und Jugendlichen (vgl. Forschungsberichte unter <https://www6.miami.edu/touch-research/Research.html>). Die Ergebnisse stützen die angenommenen positiven Wirkungsweisen der Massage bei Erwachsenen, wie z. B. der positive Einfluss auf muskuläre Schmerzzustände (Field et al.

1997), Unterstützung bei Schlafstörungen (Field et al. 1996; Field & Hernandez-Reif 2001), Stressbewältigung, z. B. bei emotionaler Belastung oder Angststörungen (Field et al. 1992; Hernandez-Reif et al. 2007), positive Wirkungen bei Asthma (Field et al. 1998) oder Verbesserung der Lernleistungen bei ADS/ADHS (Hernandez-Reif et al. 2001).

Eine weitere Forschungsgruppe, die ihren Sitz am *Qigong Sensory Trainings- Institut* in Oregon hat, widmete sich der therapeutischen Qigong-Massage bei autistischen Kindern. Anhand der Studienergebnisse kann belegt werden, dass durch Klopfmassagen auf bestimmte Punkte des Meridiansystems (u. a. auf Lungen- oder Dickdarm-Meridian) positive Wirkungen auf autistische Verhaltenszüge erzielt werden konnten (vgl. Silva, Ayres & Schalock 2008; Silva et al. 2009). Empirische Forschungsnachweise mit komplexen Untersuchungsdesigns zu Kind-Kind-Massagen, wie sie in schulischen Kontexten implementiert werden können, stehen bislang noch aus (vgl. Müller 2009).

Didaktisch-methodische Aspekte zum Programm

Das hier vorgestellte Kurz-Massageprogramm setzt sich aus Selbst- und Partnermassagen zusammen, fokussiert bestimmte Körperbereiche (Kopf, Brust, Nacken, Schulter, Rücken, Beine) und beinhaltet Elemente der *Klassischen Massage, Klopfmassage, Akupressur und Funktionellen Gymnastik* (Dehnungsübungen). Es wurde in Pilotstudien im Grundschulbereich mehrperspektivisch (Kinder, Eltern und Lehrpersonen) und mithilfe diverser Evaluationsinstrumentarien (u. a. psychophysiologische Diagnostik, Körper-Selbstbilder) überprüft. Das Programm ist so konzipiert, dass es hinsicht-

lich seiner Umsetzung adressatenorientiert und ohne spezielle Vorkenntnisse durchführbar ist. Zeitlich ist eine Dauer von ca. 15 Minuten einzuplanen. Die Ziele des Programms sind in der **Infotafel** ersichtlich.

Bei der Umsetzung sind nachstehende Prinzipien zu berücksichtigen: Das Kurz-Massageprogramm beginnt immer nach dem gleichen Ritual. Da es sich um eine Kombination aus Selbst- und Partnermassagen handelt, erfolgt vor Übungsbeginn die Partnerwahl, da diese von entscheidender Bedeutung ist. Nur Kinder, die sich gegenseitig vertrauen, können sich bei einer Partnermassage entspannen. Mit der Zeit können auch neue Partnerkonstellationen gebildet werden. An dieser Stelle ist noch darauf hinzuweisen, dass vor dem Hintergrund der aktuellen Missbrauchsthematik von Partnermassagen nur gleichgeschlechtliche Teams gebildet werden sollten und die Lehrkraft nur die Rolle des Moderators übernimmt.

Ziele

- Erwärmung des Gewebes durch Massagestreichungen (Durchblutungsförderung)
- Lockerung und Entkrampfung der Muskulatur
- Schulung der Feinmotorik (Hand)
- Lösen von psychischen Blockaden (z. B. bei Angstzuständen)
- Verbesserung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens

Hinweis: Die Feinmotorik wird bei allen Übungen geschult. Ebenso intendieren alle Übungen eine Verbesserung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

Übungshinweise

Klopfungen	
Streichungen	
Dehnungen	
Knetungen	
Reibungen	
Kreisen	
Auf-/Abwärtsbewegung	

Regeln

1. Schmuck ablegen!
2. Erspüren des Gefühls der inneren und äußeren Stille!
3. Tiefe und ruhige Atmung!
4. Bei auftretenden Schmerzen dem Partner sofort Rückmeldung geben!
5. Nicht auf der Wirbelsäule massieren!
6. Wenn der Partner kitzlig ist, diese Stelle auslassen!

Auch der Hemmschwelle, andere zu berühren, kann dadurch entgegengewirkt werden. Bei der Selbstmassage ist darauf zu achten, dass sich jeder Akteur einen freien Platz sucht, um genügend Platz zur Ausführung seiner Massageübungen zu haben. Die Dauer und Intensität der Massagegriffe bestimmen die Akteure selbst. Zum methodischen Aufbau: Die Durchführung dieses Programms, das aus 11 Übungen besteht, erfolgt auf unterschiedliche Art und Weise: Bei den Akupressurtechniken (Übung 4, 5, 10) werden den Kindern Bewegungsanweisungen gegeben, da es auf gezielte Punkte auf dem Meridiansystem ankommt. Im Gegensatz dazu findet die Umsetzung bei den klassischen Massageübungen, Klopftechniken und Dehnungsübungen durch Bewegungsaufgaben statt. Dadurch sind die Akteure in der Lage, ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln, ihre Beobachtungsgabe zu schulen und in Bezug auf die Massage ihre eigenen Grifftechnikkombinationen zusammenzustellen, die sie

dann wieder in ihren Alltag übernehmen können. Die Erklärungen zu den einzelnen Symbolen bei den Massageübungen sind in der **Infotafel zu den Übungshinweisen** aufgeführt.

Bei der Durchführung des Massageprogramms sind die dargestellten Massageregeln (vgl. **Infotafel ,Regeln'**) zu beachten:

1. Zunächst ist es wichtig, dass die Kinder ihren Schmuck ablegen, um Verletzungen zu vermeiden.
2. Danach sollten die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken und ein Gefühl der inneren und äußeren Stille entwickeln.
3. Während der Massagedurchführung sollen die Kinder ruhig und tief atmen. Dies wird zwar nicht explizit angeleitet, jedoch sollte die Lehrperson die Kinder im Blick haben. Bei Pressatmung ist ggf. zu korrigieren, weil schon bei Kindergarten- und Grundschulkindern Verspannungen der Atemhilfsmuskeln durch psychische Faktoren (z. B. Stress) auftreten können.

4. Falls während des Programms Schmerzen auftreten, muss eine sofortige Rückmeldung an den Partner erfolgen.
5. Das Massieren auf der Wirbelsäule ist wegen der Gefahr von Knochenhautreizungen zu vermeiden.
6. Um Gelächter und folglich Ablenkung während des Programms entgegenzuwirken, sollten Körperstellen (z. B. an der Hüfte), die zum Lachen führen, ausgelassen werden.

Massage-Programm

Übung 1: Stelle dich aufrecht hin. Klopf mit deinen Fäusten vorsichtig über die gesamte Kopfhaut [vgl. **Abb. 1**]. **Ziel:** Durchblutungsförderung der Kopfhaut.

Wichtig: Die Durchblutung der Kopfhaut wirkt sich auch auf das Gehirn aus. Bereits leichte Durchblutungsstörungen, die durch Krankheiten, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung hervorgerufen werden, können zu einem starken Konzentrationsabfall beitragen. Das Klopfen mit den Fäusten auf den Kopf soll behutsam durchgeführt werden. Die Handgelenke bleiben dabei locker.

Übung 2: Reibe anschließend mit den Knöcheln deiner Hand gegen die seitliche Kopfhaut [vgl. **Abb. 2**]. **Ziel:** Durchblutungsförderung am seitlichen Kopf. **Wichtig:** Wie auch Übung 1 trägt auch diese Übung zur Durchblutung des Gehirns bei.



Abb. 1: Vorsichtig mit den Fäusten über die Kopfhaut klopfen.



Abb. 2: Mit den Knöcheln gegen die seitliche Kopfhaut reiben.

Übung 3: Massiere beide Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger und ziehe dann mehrmals vorsichtig am Ohrläppchen [vgl. Abb. 3]. **Ziel:** Lösen evtl. vorliegender psychischer oder physischer Blockaden. **Wichtig:** Diese Übung zählt zur Somatotopie (Projektion von inneren Organen auf die Hautoberfläche oder auf bestimmte Körperabschnitte, z. B. das Ohr). Hierdurch können ganz gezielt verschiedene Körperteile „bearbeitet“ werden; gestaute oder fehlende Energie kann

wieder zum Fließen gebracht bzw. am Fließen gehalten werden.

Übung 4: Lege deine Fingerspitzen kurz vor den Ohren auf die Wangen. Wenn du jetzt den Kiefer zusammenpresst, spürst du den Kiefermuskel, der massiert werden soll. Entspanne den Kiefer und massiere diesen in kreisförmigen Bewegungen [vgl. Abb. 4]. **Ziel:** Lockerung der Kiefermuskulatur. **Wichtig:** Die Kiefermuskulatur hat, bezogen auf ihren Querschnitt, die stärks-

ten Muskeln unseres Körpers. Da nächtliches Zähneknirschen, Verspannungen und Kopfschmerzen oft in engem Bezug zu einem verspannten Kiefer stehen, sind Übungen, die dem entgegenwirken, gerade für Kinder besonders empfehlenswert.

Übung 5: Kreise deine Schultern fünfmal nach vorne, anschließend fünfmal nach hinten [vgl. Abb. 5]. **Ziel:** Lockerung der Schultermuskulatur. **Wichtig:** Kleine Kreise reichen bereits zur Mobilisierung des Schulterapparats aus.

Übung 6: Ziehe deine Schultern zu den Ohren [vgl. Abb. 6]; dann lass die Schultern so tief es geht sinken. **Ziel:** Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur. **Wichtig:** Die Schultern werden langsam und bewusst nach oben und unten geführt.

Übung 7: Knete mit der rechten Hand deinen linken Schulterbereich; massiere hierbei auch deine Nackenmuskulatur. Die linke Hand befindet sich dabei locker neben dem Körper. Danach folgt der Wechsel [vgl. Abb. 7, S. 10]. **Ziel:** Entkrampfung und Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur. **Wichtig:** Zu Beginn kann diese Übung – bei vorliegenden Verkrampfungen – ein wenig schmerzhaft sein. Durch die Akupressur wird allerdings die Durchblutung der Muskulatur gefördert und eine Entkrampfung hervorgerufen.

Übung 8: Kippe mit der rechten Hand den Kopf zur linken Seite, sodass sich das linke Ohr in Richtung Schulter neigt; die rechte Hand wird dabei in Richtung Boden geschoben, damit ein Zug an der



Abb. 3: Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger massieren.



Abb. 4: Die Kiefermuskeln sanft und kreisförmig massieren.

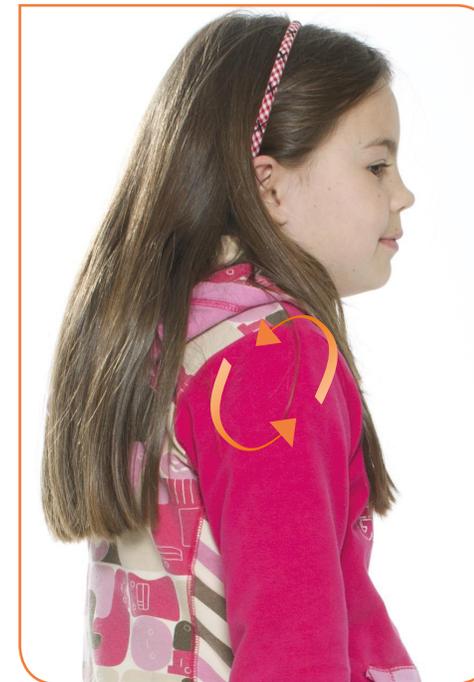


Abb. 5: Die Schulter nach vorne und nach hinten kreisen.



Abb. 6: Die Schulter zu den Ohren ziehen und absenken.

rechten Nackenseite verspürt wird [vgl. Abb. 8]. Danach folgt der Wechsel. **Ziel:** Dehnung der Nackenmuskulatur. **Wichtig:** Nicht zu stark dehnen; ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

Übung 9: Das eine Kind legt sich mit dem Bauch auf eine Gymnastikmatte. Das an-

dere Kind kniet am Kopfende und streicht mit der offenen Hand von oben nach unten langsam über den Rücken des liegenden Kindes [vgl. Abb. 9, S. 11]. **Ziel:** Durchblutungsförderung der Rückmuskulatur. **Wichtig:** Kitzelige Stellen sind auszusparen; ein ständiger Hand-Körper-Kontakt sollte immer gegeben sein.



Abb. 7: Den Schulterbereich mit der Hand kneten.



Abb. 8: Mit dem Kopf zur Schulter und mit der Hand zum Boden.



Abb. 9: Mit den Händen über den Rücken des Partners

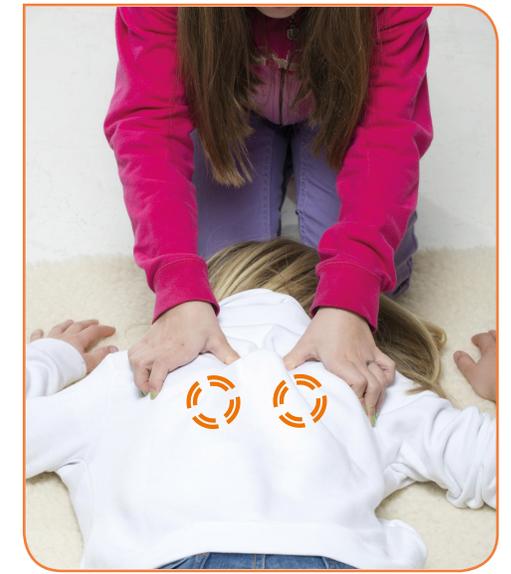


Abb. 10: Die Muskulatur um das Schulterblatt kneten.

Übung 10: Der Partner knetet mit beiden Händen die Muskulatur um das Schulterblatt [vgl. Abb. 10]. **Ziel:** Entkrampfung und Durchblutungsförderung des Muskelgewebes um das Schulterblatt. **Wichtig:** Muskelverhärtungen – sogenannte Myogelosen – treten häufig um das Schulterblatt auf. Diese Myogelosen bewirken, dass die feinen Blutgefäße, die die Muskeln versorgen, zusammengedrückt werden. Aufgrund der lokal zu niedrigen Durchblutung des Muskelgewebes können wiederum Entzündungsherde und muskuläre Anspannungszustände entstehen.

Übung 11: Der Partner klopft mit beiden Fäusten vorsichtig den Rücken ab [vgl. Abb. 11]. **Ziel:** Durchblutungsförderung des gesamten Rückens. **Wichtig:** Die Wirbelsäule darf beim Massieren nicht berührt werden. Kitzelige Stellen sind wiederum auszusparen; das Klopfen auf



Abb. 11: Den Rücken des Partners abklopfen.

den Rücken muss sich beim Partner angenehm anfühlen.

Nach der Übung 11 erfolgen der Partnerwechsel und die Wiederholung der Übungen 9-11.

Fazit

Selbst- und Partnermassagen ermöglichen einen kindgemäßen Einstieg in die Massage. Hierzu durchgeführte Pilotstudien (vgl. Müller 2014) belegen positive Wirkungen: Im Elementarbereich konnte mithilfe projektiver Verfahren aufgezeigt werden, dass bei Vorher- und Nachher-Bildern der Kinder eine differenziertere Körperwahrnehmung vor allem in Bezug auf die Körperproportionen und Körperdetails zu verzeichnen war. Untersuchungsergebnisse mit einem klinisch getesteten Neuro- und Biofeedbackgerät (NeXus-10) untermauern die Wirkungsweisen der Massage; durch kurze sequentielle Massageübungen konnten anhand von Vorher-Nachher- Tests signifikante Verbesserungen festgestellt werden, wie z. B. beim Hautleitwert, bei der Körpertemperatur oder bei EMG-Ableitungen.

Literatur

- Field, T., Hernandez-Reif, M., Seligman, S., Krasnegor, J., Sunshine, W., Rivas-Chacon, R., Schanberg, S. & Kuhn, C. (1997). Juvenile rheumatoid arthritis: Benefits from massage therapy. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 607 – 617.
- Field, T., Kilmer, T., Hernandez-Reif, M. & Burman, I. (1996). Preschool children's sleep and wake behavior: Effects of massage therapy. *Early Child Development and Care*, 120, 39 – 44.
- Field, T. & Hernandez-Reif, M. (2001). Sleep problems in infants decrease following massage therapy. *Early Child Development and Care*, 168, 95 – 104.
- Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C. & Schanberg, S. (1992). Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 125 – 131.
- Field, T., Henteleff, T., Hernandez-Reif, M., Martinez, E., Mavunda, K., Kuhn, C. & Schanberg, S. (1998). Children with asthma have improved pulmonary functions after massage therapy. *Journal of Pediatrics*, 132 (5), 854-8.
- Hernandez-Reif, M., Diego, M. & Field, T. (2007). Preterm infants show reduced stress behaviors and activity after 5 days of massage therapy. *Infant Behavior & Development*, 30, 557 – 561.
- Hernandez-Reif, M., Field, T. & Thimas, E. (2001). Attention deficit hyperactivity disorder: benefits from Tai Chi. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5, 120 – 123.
- Müller, M. (2014). *Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich. Entwicklung, Implementierung und Evaluation*. Dissertation an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.
- Müller, M. (2009). *Selbst- und Partnermassage in der Schule – Formen, Funktionen und Implementationsmöglichkeiten*. Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.
- Silva, L., Ayres, R., & Schalock, M. (2008). Outcomes of a pilot training program in a qigong massage intervention for young children with autism. *American Journal of Occupational Therapy*, 62 (5), 530 – 538.
- Silva, L., Schalock, M., Ayres, R., Bunsen, C., & Budden, S. (2009). Treatment of Sensory and Self-Regulation Problems in Young Children with Autism: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Occupational Therapy*, 63 (4), 423 – 32.