

Massagegeschichten

Entspannung durch Kinderhände

Marcus Müller



Ursprünglich erschienen:

Müller, M. (2015). Entspannung durch Kinderhände. Massagegeschichten mit dem kleinen Drachen. KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16 (2015), Sonderheft 03. S. 23-26.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen 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 frühen 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 frühen Kindheit' als Schrift Nr. 12

© 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 frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

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

Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter www.entspannung-ket.de

Beitrag 6 - Autogenes Training – Phantasie Reisen für Stillephasen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 7 - Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder
von Christina Gerhardt, Dr. Alexia Kaiser und Dr. Marcus Müller

Beitrag 8 - Achtsamkeit von Kopf bis Fuß – Körperexpeditionen für Vorschul-Kinder
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 10 - Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 11 - Partnermassage – Zauberhände für gezielte Körper-Wellness
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 12 - Massagegeschichten – Entspannung durch Kinderhände
von Dr. Marcus Müller

Massagegeschichten – Entspannung durch Kinderhände

Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist die Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Behutsame Berührungen sind für Kinder überlebensnotwendig. Kind-Kind-Massagen können zusätzlich angesichts einer zunehmenden körperlichen Gewalt in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen spielen. Somit fungieren spielerisch umgesetzte Massageformen nicht nur als Entspannungs- oder Wellnessprogramm.

Einführung

Defizitäre Rahmenbedingungen des kindlichen Aufwachsens, wie z.B. Diskontinuität in familiären Konstellationen oder Kinderarmut, intensivieren neben fehlender sozialer Fürsorge und einfühlsamen Körperkontakt das kindliche Stresserleben und führen zu Beanspruchungssymptomen auf psychophysiologischer Ebene, die sich in Unkonzentriertheit, Kopf- und Bauchschmerzen oder auch Aggressionen auswirken können. Vor diesem Hintergrund kann die Massage als Berührungskunst und wohl älteste aller Heilkünste einen Beitrag zur Abschwächung und teilweise Kompensation der genannten Risikofaktoren leisten. Zu ihren Vorzügen zählt, dass für ihre Umsetzung nur wenige ‚Zutaten‘ vonnöten sind: Sorgfalt, Empfindsamkeit, etwas Zeit, Energie und feinfühliges Hände. Zudem finden Massagethemen Eingang in den bundesweiten Erziehungs- und Bildungspläne (vgl. Beitrag Müller & Weiler in dieser Ausgabe; Müller, 2016), die in erster Linie mit dem Bedürfnis nach Körperkontakt und dem Kennenlernen des eigenen sowie fremden Körpers belegt werden.

Didaktisch-methodische Aspekte des Programms zur Selbst- und Partnermassage

Das folgend vorgestellte Kurz-Massageprogramm ist in eine Phantasiereise „Die Reise des kleinen Drachens ins Weltall“ eingebettet und nimmt ca. 10 Minuten ein. Es ist stringent nach didaktisch-methodischen Prinzipien entwickelt, in Pilotstudien implementiert und u.a. mittels psy-

Ziele

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

chophysiologischer Messungen evaluiert worden (vgl. Müller, 2016). Das Programm setzt sich aus Selbst- und Partnermassagen zusammen, fokussiert bestimmte Körperbereiche (Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Beine, Arme, Bauch) und beinhaltet Elemente der klassischen Massage, Klopfmassage, Atemtherapie und funktionellen Gymnastik (Dehnungs- und Mobilisationsübungen). Die Zielsetzungen sind aus der Übersicht ersichtlich.

Zum methodischen Aufbau des Massageprogramms: Vor Beginn des Programms erfolgt die Partnerwahl. Hierbei gehen zunächst nur Kinder zusammen, die sich gegenseitig vertrauen. Außerdem erhält jedes Team einen Igelball, den es für die spätere Durchführung benötigt. Ideal ist es, wenn das Programm in einem Matthalbkreis erfolgt, damit zum einen ein möglichst schneller Übergang von den Selbst- zu den Partnermassagen gewährleistet ist, zum anderen alle Kinder die vorgemachten Übungen des Fachpersonals sehen können. An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass das Fachpersonal moderierend tätig ist, d.h. einzelne Massagegriffe werden bei den Partnermassagen lediglich ‚in der Luft‘ vorgeführt. Bei einem Dreier-Team massieren zwei Kinder den dritten; hierbei muss der Wechsel innerhalb dieser Gruppe schneller erfolgen, damit am Ende alle Kinder zur gleichen Zeit die Massageübung beenden.

Die Phantasiereise beginnt mit einem Einstiegsritual, das auf die kommenden konzentrativen Minuten einstimmt. Dies wird den Kindern durch ein Klangmedium (z.B. eine Triangel) signalisiert. Im Anschluss erfolgt eine Einstiegs- und Hin-führung, der sich 11 Übungen anschließen. Unter ‚Aktion‘ werden diese erläutert. Die Erklärungen zu den einzelnen Symbolen aus den Übungen sind in der Infotafel aufgeführt. Die aktive Rückholung am Ende bewirkt eine aktive Rückholung der

Regeln

1. Ablegen von Schmuck!
2. Erspüren des Gefühls der inneren und äußeren Stille!
3. Tiefe und ruhige Atmung!
4. Bei auftretenden Schmerzen dem Partner sofort Rückmeldung geben!
5. Wenn der Partner kitschig ist, diese Stelle auslassen!

Kinder. Zudem zeigt die Zauberformel ‚Ene mene Drachensbein, ihr sollt jetzt alle wieder Kinder sein!‘ den Kindern das Ende der Drachengeschichte an. Im Anschluss fassen sich alle Kinder an den Händen, und ein Klangmedium beendet das Programm. Bei der Durchführung des Massageprogramms sind die dargestellten Massage-regeln zu beachten: (1) Zunächst ist es wichtig, dass die Kinder ihren Schmuck ablegen,

Klopfungen	
Streichungen	
Kreisen	
Knetungen	
Ein-/Ausatmen	
Dehnungen	

Übungshinweise

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 nicht explizit angeleitet. Bei Pressatmung soll das Fachpersonal ggf. korrigieren, weil schon bei Kindern Verspannungen der Atemhilfsmuskeln durch psychische Faktoren auftreten können. (4) Falls während des Programms Schmerzen auftreten, muss eine sofortige Rückmeldung an den Partner erfolgen. (5) Um Gelächter und folglich Ablenkung während des Programms entgegenzuwirken, sind kitzlige Körperstellen auszulassen.



Abb. 1: Mit den Handinnenflächen von oben nach unten am Bein entlang streichen.

Die Reise des kleinen Drachens ins Weltall

Einstiegs Geschichte: Hallo, liebe Kinder. Mein Name ist ‚Fauchi‘ und ich bin ein kleiner Drache. Ich lebe in einem ganz besonderen Land namens Fantasia. Dort erlebe ich jeden Tag ganz viele tolle Abenteuer. Eines davon möchte ich euch heute erzählen.

Übung 1: Eines Tages hatte ich die Idee, eine Reise ins Weltall anzutreten. Damit ich für meine Reise gerüstet war, zog ich meinen glitzernden Astronautenanzug an. Zuerst schlüpfte ich in das rechte, danach in das linke Bein des galaktischen Anzugs. **Aktion:** Führe mit deinen Handinnenflächen Streichungen (3-4-mal) von oben nach unten am rechten Bein (Innen- und Außenseite) aus. Danach folgt der Beinwechsel [vgl. Abb. 1].

Übung 2: Dann zog ich diesen bis zu meiner Hüfte hoch. Danach mussten der rechte und anschließend der linke Arm in den Anzug. Und zum Schluss wurde noch der Reißverschluss zugezogen. **Aktion:** Führe mit deiner linken Handinnenfläche Streichungen (3-4-mal) vom rechten Handgelenk bis zur rechten Schulter aus. Anschließend erfolgt der Handwechsel [vgl. Abb. 2].

Übung 3: Damit ich für meine Reise ins Weltall gut vorbereitet war, setzte ich mir noch meinen aus Glitzerstaub bestehenden Helm mit einem Schutzvisier auf. Diesen drehte ich dann seitlich am Kopf zu. **Aktion:** Massiere mit den Fingern (Zeige- und Mittelfinger) vorsichtig deine Schläfen (3-4-mal kreisförmige Bewegungen). [vgl. Abb. 3].

Übung 4: So, nun begann meine Reise ... Ich setzte mich in meine selbst gebaute Rakete und schoss mit ihr ins Weltall. Als



Abb. 2-4: Streichungen vom Handgelenk bis zur Schulter, Massage der Schläfen, Atmen mit der Hand auf dem Bauch.

ich mit meiner Rakete auf dem Planeten Pluto landete und aus meiner Raketenkapsel ausstieg, fühlte ich mich ganz leicht. Ich schwebte durch die Luft und genoss den schönen Anblick. Dabei atmete ich ganz tief ein und aus. **Aktion:** Lege deine linke Hand auf deinen Bauch. Hole 3-4-mal tief Luft und atme bis zur Hand ein und anschließend aus [vgl. Abb. 4].

Übung 5: Schließlich flog ich vorbei an leuchtenden Sternen und versuchte, nach diesen zu greifen. Ganz einfach war es

nicht, einen Stern zu fangen, aber ich versuchte es weiter. **Aktion:** Strecke soweit es dir möglich ist, deinen rechten Arm nach links oben, dann nach links unten. Anschließend führst du diese Übungen mit dem linken Arm aus (je Seite 2-3-mal) [vgl. Abb. 5, S. 8].

Übung 6: Ich schwebte weiter, vorbei an einer roten Kugel, dem Mars. Ich hielt an und versuchte, diesen zu umarmen. Er war jedoch so groß, dass ich meinen ganzen Körper einsetzen musste. Mit ausge-



Abb. 5-6: Der Arm wird soweit wie möglich seitlich nach oben und nach unten gestreckt und der Oberkörper daraufhin mit gestreckten Armen nach rechts und links gebeugt.

streckten Armen wog mein Körper zuerst nach links, dort verweilte er kurz, und dann nach rechts. **Aktion:** Strecke beide Arme nach vorne aus, so, als ob man einen Ball umarmen möchte. Beuge dich in dieser Position 3-4-mal nach rechts und verbleibe dort ein paar Sekunden. Danach folgt der Seitenwechsel [vgl. Abb. 6].

Übung 7: Weiter ging es zur Milchstraße bis ich schließlich den Mond in seiner vollen Pracht vor mir sah. Ich legte mich auf diesen, schloss die Augen und genoss die Ruhe, indem ich mir über den Bauch streichelte. **Aktion:** Führe mit deiner rechten oder linken Handinnenfläche 5-6-mal kreisförmige Bewegungen um deinen Bauchnabel aus [vgl. Abb. 7].

Übung 8: (Beginn der Partnermassage): In diesem Moment flog mein Freund, das Weltallmännchen ‚Merkur‘, vorbei. Wir freuten uns über das zufällige Treffen. Ich fragte ihn, ob er mir den Mondstaub vom Rücken wischen kann. Er nickte mir kurz zu und holte seinen Zauberstern aus der Tasche (Igelball). Diesen rollte ‚Merkur‘ mehrmals rechts und links neben meiner Wirbelsäule auf und ab. **Aktion:** Der Partner rollt den Igelball je Seite 4-5-mal über



Abb. 7: Eine Hand führt kreisförmige Bewegungen um den Bauchnabel herum aus.

deinen Rücken. Achte dabei, dass der Ball nicht die Wirbelsäule berührt oder auf den Boden rollt [vgl. Abb. 8].

Übung 9: Nun rollte ‚Merkur‘ den Stern auch noch an meinem Nacken entlang bis zur Schulter, da auch dort noch Mondstaub lag. **Aktion:** Der Partner rollt den Igelball 4-5-mal von der linken Schulter bis zum Nacken. Danach erfolgt der Seitenwechsel [vgl. Abb. 9].

Übung 10: Der Mondstaub saß so fest an meinem galaktischen Anzug, dass ‚Merkur‘ diesen von meinem Rücken kneten musste. **Aktion:** Der Partner knetet mit beiden Händen deine Schultermuskulatur (Dauer: ca. 30 sec.) [vgl. Abb. 10, S. 10].

Übung 11: Um die letzten Staubreste von meinem Anzug zu entfernen, klopfte ‚Merkur‘ sanft mit seinen Fäusten meinen Rücken ab. **Aktion:** Der Partner klopft mit beiden Fäusten vorsichtig deinen Rücken ab (Dauer je Körperhälfte: ca. 30 sec.). **Partnerwechsel:** Ich bedankte mich bei ‚Merkur‘ für seine Hilfe. Dabei erkannte ich, dass auch er an seinem Rücken Mondstaub hatte. Daher entfernte ich auch bei ihm den Staub mit dem Zauberstern, indem ich diesen mehrmals rechts und links neben seiner Wirbelsäule auf- und abrollte (**Wiederholung der Übungen 8-11; Hinweis: anstatt ‚Merkur‘ wird nun die „Ich-Form“ verwendet.**) [vgl. Abb. 11, S. 11].

Nachdem wir vom Mondstaub befreit waren, verabschiedete ich mich von ‚Merkur‘ und begann meine Heimreise. Als ich wieder in Fantasia gelandet war, wurde ich schon von meinen Eltern erwartet, die sich sehr über meine Rückkehr freuten. Was für ein Abenteuer, sagte ich zu ihnen. Das Weltall ist wirklich eine Reise wert. Nach diesem ereignisreichen Tag

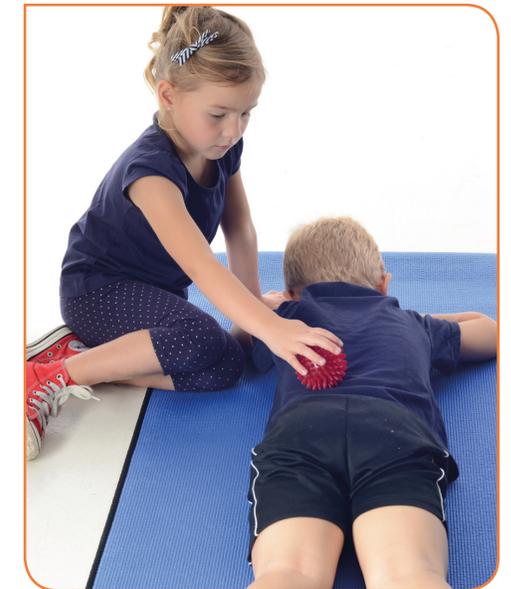


Abb. 8: Den Igelball über den Rücken rollen.

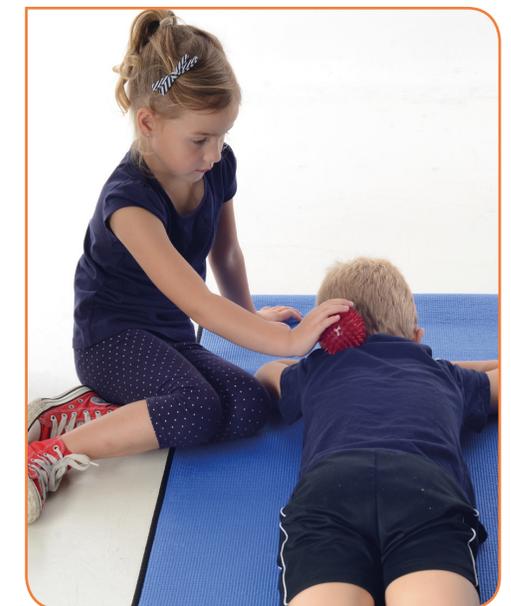


Abb. 9: Den Igelball über den Rücken rollen.

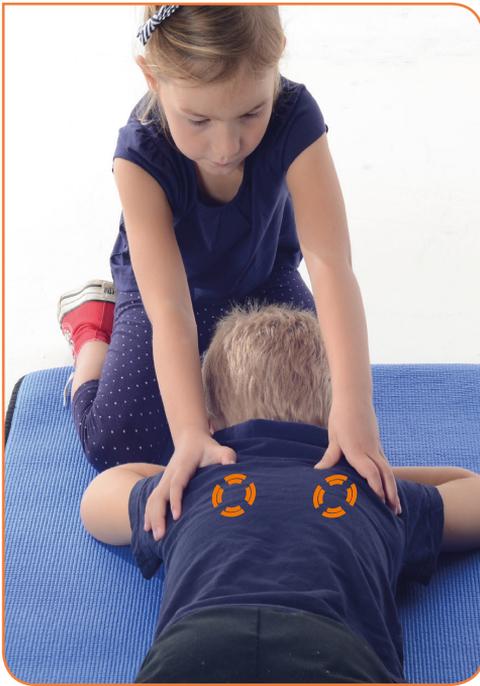


Abb. 10: Mit den Händen die Schultermuskulatur kneten.



Abb. 11: Vorsichtiges Abklopfen des Rückens mit beiden Händen.

beschloss ich, mich noch ein bisschen in mein flauschiges Bettchen zu legen. Als ich wieder aufwachte, strampelte ich kräftig mit allen vier Beinen (bei Kindern entsprechend Arme und Beine) in die Luft (**aktive Rückholung**); während ich mich wieder aufsetzte, habe ich mich in ein Kind zurückverwandelt (Nun folgt die Zauberformel: ‚Ene mene Drachenbein, ihr sollt jetzt alle wieder Kinder sein!‘ und das Klangmedium, um die Entspannungseinheit zu beenden.).

Fazit

Selbst- und Partnermassagen ermöglichen einen kindgemäßen Einstieg in die Massage. Erfahrungen haben gezeigt, dass Massageübungen einerseits zu einer Fokus-

sierung der Kinder auf das eigene Ich bzw. den eigenen Körper führen und andererseits auf den des Partners, wodurch soziale Aspekte geschult und gefördert werden können. Auch sollen Kurzprogramme wie diese den Kindern erste Erfahrungen vermitteln, wie man auf die eigene Gesundheit aktiv-dynamisch einwirken kann.

Literatur

- Müller, M. (2016). *Körperbasiertes Entspannungstraining im Elementarbereich: Entwicklung – Implementierung – Evaluation*. Schorndorf: Hofmann.