

Jetzt im Winter ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers besonders wichtig, denn anders als im Sommer liegt die Haut verborgen unter Schichten von Kleidung und bekommt weniger Reize mit. Angenehme taktile Erfahrungen auf der eigenen Haut sind Ruhebegleiter und Motoren für die sensorische Entwicklung. Darum widmen wir dem Thema Fühlen, Spüren, Massieren und Streicheln die nächsten Seiten – in dem Bewusstsein, dass jedes Kind sein eigenes Maß an Körperkontakt zulässt und genießt.

Hallo, Körper!

Fühlen, Spüren und Massieren

Fünf Tiere

Eine lustige Rückenmassagegeschichte

*Es liefen fünf Tiere einen Berghang hinauf,
der Weg war sehr steinig: „Passt lieber gut auf!“*
(Den Rücken mit beiden Händen von oben
nach unten streicheln)

*Ein Mäuschen, von Haus aus sehr flink und sehr
fein,
wollte als Erstes am Berg oben sein.*
(Mit zwei Fingern ganz schnell über den Rücken
nach oben zum Nacken laufen)

*Dem Mäuschen folgte, ganz zart und ganz sacht,
die Schnecke Gerlinde: „Spitze Steine, gibt Acht!“*
(Mit einem Finger über den Rücken streichen,
mit einem Finger sacht in den Rücken pieksen)

*Der Schnecke, der folgte mit ganz festem Tritt,
ein Riese, der stampft und stolpert im Schritt.*
(Die Faust sanft auf den Rücken drücken und so
in Richtung Nacken wandern)

*Als nächstes kommt krabbelnd die Spinne Marie,
mit acht Beinen rennt sie – es kitzelt wie nie.*
(Mit allen Fingern einer Hand über den Rücken
huschen – es darf kitzeln!)

*Ganz am Ende, ganz langsam und leise,
schlängelt sich Schlange Sofie auf die Reise.*
(Mit einer Hand in Schlangenlinien
den Rücken hinaufwandern)

*Doch kaum sind die Tiere ganz oben am Ziel,
da wird es dem Berg nun doch noch zu viel.*
(Im Nacken kitzeln)

*Ein Erdbeben schüttelt und rüttelt ganz munter,
die Tiere, die purzeln ganz schnell wieder runter.*
(Mit beiden Händen von oben nach unten über
den Rücken streichen)



Eine Winternacht

Eine Entspannungs- oder Massagegeschichte für den (Hand-)Rücken

Nicht alle Kinder mögen Berührungen. Wie immer Ihre Kinder die Massagegeschichte von der Winternacht erleben möchten – auf dem Handrücken, auf dem Rücken oder nur durch Zuhören und Entspannen: Alles sollte möglich sein. Was zählt ist, dass Sie gemeinsam mit den Kindern in gemütlicher Atmosphäre ausruhen und entspannen können.

Vorbereitung

Gestalten Sie den Raum gemeinsam mit den Kindern zu einem Kuschelparadies um. Hängen Sie je nach Zeit und Möglichkeit Schränke mit Tüchern zu, legen Sie auf dem Boden für jedes Kind oder jedes Kinderpaar Matratzen und Kuscheldecken bereit. Welches Licht gefällt den Kindern? Probieren Sie Lichtquellen aus! Suchen Sie eine zu einer stillen Winternacht passende Musik aus und spielen Sie sie leise ab, wenn Ihnen und den Kindern dies gefällt.

Die Massage können die Kinder durchführen, indem sie sich zu Paaren zusammen-

finden. Kinder, die nicht berühren oder berührt werden möchten, suchen sich eine Matratze aus und machen es sich gemütlich. Die Kinder sollten möglichst leise sprechen. Paare überlegen sich, ob sie sich auf dem Rücken, Arm oder Handrücken massieren möchten.

Tragen Sie den Sprechtext langsam und leise vor und passen Sie Ihre Stimme der ruhigen und etwas geheimnisvollen Stimmung in der Geschichte an. Nach einem Durchgang wechseln die Paare: Der Massierte wird jetzt zum Massierenden.



Sprechtext

Begleitung

In der Nacht hat es zu schneien begonnen. Unzählige Schneeflocken tanzen unter dem sternenklaren Nachthimmel.

Alle Finger leicht auf tippen, um die Schneeflocken darzustellen.

Stück für Stück bedecken sie die Erde mit einer weißen Decke aus Eiskristallen.

Die Handflächen nacheinander auf den Rücken legen.

Nicht eine einzige Wolke ist zu sehen, sodass man sogar hin und wieder eine Sternschnuppe beobachten kann, wie sie ganz schnell über den Himmel saust.

Die Finger beider Hände ziehen von einer Seite des Rückens auf die andere.

Die großen Bäume im Wald sind mit ihren starken Wurzeln fest im Boden verankert.

Die Hände zu einer hohlen Hand wölben. Die Fingerkuppen drücken leicht nach unten.

Sie strecken ihre Äste weit nach oben.

Die Handflächen streichen von unten nach oben über den Rücken.

Doch „Pssst!“ ... Was ist denn das? Wenn wir ganz still sind, können wir Familie Maus hören, wie sie durch das leicht gefrorene Laub krabbelt.

Die Finger krabbeln über den Rücken.

Auch die kleinen Fische im Waldteich schwimmen neugierig bis ganz nach oben.

Die Finger zeichnen Schlangenlinien von unten nach oben auf den Rücken.

Sie möchten unbedingt wissen, was das für seltsame weiße Punkte an der Wasseroberfläche sind.

Die Handflächen abwechselnd an verschiedenen Stellen des Rückens auflegen.

Und wer schleicht dort auf leisen Pfoten am Teich vorbei? Es ist der schlaue Fuchs, auf dem Weg zu seinem gemütlichen, warmen Bau.

Die Fingerkuppen leicht auf den Rücken aufdrücken.

Sogar die scheuen Rehe kommen aus dem Dickicht hervor, um sich an der Futterkrippe ihren Mitternachtsimbiss schmecken zu lassen.

Mit Zeigefinger und Daumen zupfende Bewegungen auf dem Rücken formen.

Das kleine Rehkitz schmiegt sich eng an seine Mutter, um sich zu wärmen.

Die Handflächen wärmend auf den Rücken legen.

Auch eine alte Eule fliegt vorbei.

Die Hände streichen nach außen.

Und auf einmal wird alles ganz still. Nur der Wind bläst sanft durch die Wipfel der Bäume.

Die Kinder pusten zart über den Rücken des Partners.

Die Waldtiere werden langsam müde und ziehen sich in ihre Höhlen und Verstecke zurück, wo sie von der warmen Frühlingssonne träumen.

Die Handflächen langsam wärmend auf verschiedene Stellen des Rückens auflegen.



Winter ist es, eisig kalt

Ein Massagegedicht zum Thema Kuscheln und Warmhalten

Unser Massagegedicht ist so kurz und einfach, dass auch schon jüngere Kinder mitmachen können. Es geht ums Wohlfühlen, Wärmen und Kuscheln. Regen Sie ein Gespräch an: Wie halten sich die Tiere im Winter eigentlich warm (Infos dazu für Sie im Kasten)? Und wie die Menschen? Was bewirken Decken und Kleider? Bei der Massagegeschichte setzen die Kinder für den Igel den Igelball, fürs Eichhörnchen den Pelz, die Maus die Watte und für den Vogel die Feder nach eigenen Ideen ein.

Das brauchen Sie:

- × 1 zarte Feder
- × 1 Igelball
- × 1 Watte- oder Märchenwollebausch
- × 1 Stückchen Pelz oder Fell



Winter ist es, eisig kalt.
Es frieren die Tiere im Eichenwald.

Ein **Vogel** plustert Federn auf,
fliegt schnell an einem Baum hinauf.

Ein **Igel** rollt sich ein im Nest,
schläft ganz tief und schläft ganz fest.

Tief im Bau, da kuscheln **Mäusechen**,
in ihrem warmen Mäusehäuschen.

Ein **Eichhorn** deckt sich selber zu,
findet unter dem Kuschelschwanz Ruh'.

Wo und wie sich die Tiere im Winter warmhalten

Die Tiere aus der Massagegeschichte haben ihre eigenen Tricks, um im Winter warm zu bleiben: Vögel pumpen Luft zwischen ihr Federkleid und die darunter liegenden Schichten. Die Luft wirkt wie eine Isolierung. „Plustern“ nennt man diesen Trick, bei dem die **Vögel** dann viel dicker aussehen als in Wirklichkeit. **Igel** futtern sich eine Fettschicht an, rollen sich unter Laub und Reisig ein und isolieren sich auf diese Weise gegen die Kälte. **Mäuse** polstern ihre Nester mit gemütlichem Material wie Federn, Moos und Gräsern aus und kuscheln sich darin zusammen. **Eichhörnchen** decken sich in ihren ebenfalls gut ausgepolsterten Bauen (genannt Kobeln) mit ihrem eigenen, sehr puscheligen Schwanz zu und haben ihre Decke auf diese Weise immer mit dabei.