



Bettina Göschl

Stundenbild Rückenmassage „Die Geisternacht“

**für Kindergarten und 1. bis 3. Klasse
Grundschule**

Die Rückenmassage eignet sich gut bei Gruselprojekten oder -partys zum „Runterkommen“ der Kinder, wenn schon ordentlich gegeistert wurde. Diese Massage ist sowohl zu Hause als auch in der Gruppe möglich.

Zielsetzung:

- Sensibilisierung der Eigen- und Körperwahrnehmung durch das Spüren der Massage am Rücken
- Schulung des sozialen Empfindens und des sozialen Bezugs sowie der Rücksichtnahme und Achtsamkeit beim Massieren des Partners, es wird geübt auf den Partner einzugehen und ihm etwas Gutes zu tun
- Stärkung des eigenen Vertrauens in den Partner und in sich selbst, sich einlassen und überlassen, aber auch spüren und mitteilen, wenn eine Berührung als unangenehm empfunden wird
- Förderung des Sprachverständnisses sowie der auditiven Wahrnehmung durch das Hören des Textes, der in die Massagebewegungen umgesetzt wird
- Förderung der Entspannung und des Ausruhens
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der Gruppe

Vorbereitung:

- zur Vorbereitung einen größeren Raum organisieren und diesen mit Decken und Kissen auslegen, so dass jedes Kind, das massiert wird, genug Platz hat, sich bequem hinzulegen
- Text der Rückenmassage „Die Geisternacht“ auf Seite 38 aus dem Buch „Gespensternacht und Monsterspuk“
- evtl. CD-Spieler, ruhige, meditative Musik-CD



Motivationsphase:

1. Die Kinder kommen in den vorbereiteten Raum und verteilen sich auf Kissen und Decken. Falls dies aus Platzgründen nicht möglich ist, setzen sich die Kinder zur Einführung in den Kreis auf Stühle oder auf den Boden.

2. Hat es in der Gruppe oder zu Hause schon viele Gruselerlebnisse gegeben, dann bietet es sich an, mit den Kindern darüber zu sprechen, was ihnen besonders viel Spaß gemacht hat und ob es etwas gegeben hat, was ihnen viel Grusel bereitet hat usw. Gab es noch keine weiteren Vorerfahrungen, darf jedes Kind berichten, welche Geister, Monster und Gruselgestalten es kennt, und die Gestalt nennen, die ihnen am besten gefällt.
3. Kinder fragen, ob sie sich vorstellen können, warum hier überall Decken und Kissen ausgelegt sind. Dann überleiten zur Massage: Was ist eine Massage? Haben die Kinder dieses Wort schon mal gehört? Was passiert bei einer Massage? Wozu braucht man das überhaupt? usw.
4. Weil heute viele Geistergestalten zur Geisternacht kommen und ums Feuer tanzen, machen wir eine Geistermassage. Wir spielen selbst Masseure und lassen uns den Rücken massieren. Das geht ganz vorsichtig.
5. Jetzt sucht sich der Erwachsene ein Kind, um diese Massage zu demonstrieren. Der Erwachsene spielt den Masseur und das Kind darf sich massieren lassen. Das Kind legt sich dabei auf den Bauch, und der Masseur stellt ein paar Geisterfiguren kurz vor, die in der Rückenmassage mitwirken, und massiert das Kind entsprechend.

II. Durchführungsphase:

1. Dann gehen immer zwei Kinder zusammen und suchen sich einen Platz auf der Decke. Falls es mit der Aufteilung schwierig wird, springt der Erwachsene als Partner mit ein. Die Kinder verhandeln selbst, wer zunächst den Masseur spielt und wer massiert werden soll.
2. Der Erwachsene weist darauf hin, dass nach der Massage ein Rollentausch stattfindet, also alle Kinder werden massiert und sind der Masseur. Ein Kind legt sich auf den Bauch, der Masseur setzt sich neben das Kind auf den Boden.
3. Falls die Massage im Kreis gemacht wird, drehen sich die Kinder so, dass sie hintereinander sitzen und den Rücken des Vorderkindes berühren können. Nun die Kinder darauf aufmerksam machen, dass die Massage ganz vorsichtig gemacht wird, denn sie soll gut- und nicht wehtun. Auch wenn ein Gruselmonster daherstapft, geht das mit sanfter Massage. Die massierten Kinder werden aufgefordert, sich beim Masseur zu melden, wenn ihnen eine Berührung unangenehm ist oder weh tut.
4. Der Erwachsene liest oder spricht den Text „Die Geisternacht“ langsam, ruhig und mit genügend Pausen vor, damit die Kinder Zeit zum Massieren haben und die massierten Kinder in die Entspannung und zur Ruhe kommen. Dazu kann eine leise Meditations- oder Gitarrenmusik im Hintergrund laufen. Der Erwachsene achtet darauf, dass die Massagebewegungen der Masseure entsprechend ausgeführt werden und erklärt noch mal, wenn nötig.
5. Nach der Massage bleiben die massierten Kinder noch eine Weile liegen und spüren nach. Der Masseur wartet solange in Ruhe. Dann recken und strecken sich die massierten Kinder.
6. Jetzt kommt der Rollentausch, und die Massage beginnt noch mal von vorne.



III. Ausklangs- oder Vertiefungsphase:

1. Zum Schluss kommen alle Kinder noch einmal zum Kreis zusammen. Wer möchte, darf erzählen, wie die Massage für ihn war. Was hat dem Kind gutgetan? Was hat ihm am Besten gefallen? Gab es etwas, was ihm unangenehm war? Und wie haben sich die Masseurinnen gefühlt? Was ist das für ein Gefühl jemand anderem etwas Gutes zu tun?
2. Alle Kinder helfen mit, die Decken und Kissen wieder aufzuräumen. Falls noch Zeit ist, können die Kinder ein Bild der Rückenmassage „Die Geisternacht“ zeichnen. Was oder welche Figuren sind ihnen noch in Erinnerung? Welche Bilder sind in den Kindern entstanden?
2. Je nach Bedarf kann die Geistermassage am gleichen oder am nächsten Tag wiederholt werden.