

Partnermassage

Wir backen Pizza

§ Der Pizzabäcker steht hinter seinem Partner. Der zu bearbeitende Rücken wird nun sanft geknetet, ausgerollt, mit Ketchup bestrichen, mit Salamischeiben belegt, mit Champignons und Käse versehen und anschließend gebacken. Die Aktionen werden von entsprechenden Massagereizen begleitet.

Wetter

§ Der stehende Partner erfährt nun Wind (pusten, Oberkörper in Schwingung versetzen), sich verstärkenden Regen (leichtes bis kraftvolles Klopfen), das Herunterlaufen des Wassers am Körper (ausstreichen von oben nach unten) und wärmende Sonne (auflegen der warmen Handflächen).

Noppen- oder Tennisbalimassage

§ Insbesondere der Rücken sollte intensiv abgerollt werden. Auch Arme, Nacken und die Beine können miteinbezogen werden- Mit den Igelbällen kann auch betupft werden.

Bild malen

§ Auf dem Rücken des Partners kann ein Bild gemalt werden. Zunächst gibt es einen großen Rahmen, dann vielleicht einen See mit Bergen und Himmel. Wolken und Sonne werden gemalt, ebenso wie die Wellen im See und die Grashalme auf der Wiese mit den getupften Blumen.

Diese Entspannungsübung kann nur mit einem Partner durchgeführt werden.

Vorbereitung

- Zeitbedarf ca. 15 bis 20 min
- ruhiger, warmer Raum
- Decke

Ablauf

1. Partner A legt sich bequem auf den Rücken, schließt die Augen und findet zu sich selbst. A hat nun die Aufgabe, sich und seine Muskulatur vollständig zu entspannen. Die folgenden Bewegungen werden von Partner B durchgeführt und Partner A lässt diese mit sich geschehen, wobei er versucht, seine Muskeln vollkommen locker zu lassen.
Partner B sollte alle Bewegungen weich und fließend durchführen, damit Partner A Vertrauen gewinnt und sich loslassen kann.
2. Partner B nimmt nun den rechten Arm von A hoch und bewegt ihn sanft hin und her. Dabei wird die Richtung der Bewegung variiert, sei dabei aber ganz vorsichtig und langsam. Wiege den Arm hin und her, beschreibe dann Kreise. Du kannst auch Partner A an seinem Arm hochziehen, bis die Schulter abhebt und ihn dann langsam wieder "ablegen". Wenn du merkst, dass dein Partner ganz an dich abgegeben hat, versuche den Arm mit kurzen Stößen in Vibration zu versetzen.
Lege den Arm schließlich neben deinem Partner ab.

3. Behandle nun den linken Arm, das rechte Bein und schließlich das linke Bein.
4. Knie dich neben deinen Partner und versuche die Hüfte und das Becken in Vibrationen zu versetzen, die bald den ganzen Körper erfassen sollten.
5. Lass deinen Partner nun wieder zur Ruhe kommen und setze dich hinter seinen Kopf. Lege deine Hände auf den Schultern ab und beobachte den Atem. Unterstütze nun die Ausatmung, indem du sanften Druck auf die Schulter ausübst. Nimm den Druck beim Einatmen wieder zurück. Es ist wichtig, dass der passive Partner den Atemrhythmus vorgibt, indem dann der ausführende Partner einsteigt.
6. Streiche nun den Nacken aus. Forme mit deinen Händen eine Schale und hebe den Kopf vorsichtig an. Achtung: ein Kopf ist sehr schwer! Achte also auch auf eine für dich bequeme Haltung.
Wiege den Kopf sanft und langsam in deinen Händen hin und her. Nur einige Millimeter und wirklich ganz langsam. Kann dein Partner den Kopf ganz locker lassen und an dich abgeben?
7. Lass die Bewegung zur Ruhe kommen und unterstütze seine Atmung zum Abschluß, indem du wieder seine Schultern drückst. Beendet dann die Entspannung.

Hinweise

- Zur Einstimmung könnt ihr eine Phantasiereise oder eine [Massage](#) vorausschicken.
- Ihr könnt die Stimmung mit Musik und Düften verfeinern.
- Falls du deinem Partner etwas ganz besonders gutes tun möchtest, kannst du noch einige [Reflexzonen](#) stimulieren.

Phantasiereisen

§ Beispiel Fliegender Teppich:

- *Du legst dich bequem hin, so dass du dich ganz wohl fühlst. Du sinkst tief auf deine Unterlage herab. Beobachte, welche Körperteile ganz am Boden liegen. Sicher berührt dein Hinterkopf die Matte, spüre das vielleicht freie Stück am Nacken. Beide Schultern liegen sicher tief auf der Unterlage und deine Ellenbogen und Arme fühlst du schwer aufliegen. Auch Teile des Rückens sind am Boden, das Gesäß liegt locker auf und die Beine berühren breit am Ober- und Unterschenkel den Boden. Lass dich nun noch schwerer und tiefer nach unten sinken.*
- *Stell dir jetzt vor, deine Unterlage könnte sich etwas vom Boden abheben und du beginnst zu schweben. Da du es so schön findest zu fliegen, fliegst du hinaus aus diesem Raum auf den Platz davor. Dann geht es noch höher und weiter. Du siehst Häuser, Felder und Straßen unter dir. Vielleicht siehst du auch dein Haus von oben. Du genießt dieses freie Schweben, die Leichtigkeit und den frischen Wind. Du schwebst immer höher und weiter und gelangst schließlich über das Meer mit dem dunkelblauen Wasser und den Schaumkronen.*
- *Siehe dort, dort siehst du eine kleine grüne Insel mit breitem Sandstrand. Du hast Lust, dort ganz sanft zu landen. Unter dir ist schon der Strand und du setzt weich auf. Vielleicht möchtest du jetzt die Insel erkunden oder dich einfach in den warmen Sand legen und die Sonne auf deine Haut scheinen lassen. (kurze Pause)*

- *Du hast nun genug geschaut und steigst wieder auf deinen Zauberteppich. Mach es dir wieder ganz bequem, entspanne dich und schwebe hier zurück in diesen Raum. Spüre dich wieder schwer und gelöst auf deiner Unterlage aufliegen.*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und dann fühlst du dich ganz erholt und erfrischt. 1... 2... 3... bewege nun deine Finger und Füße ... 4... räkele dich und strecke dich, als würdest du morgens aufstehen und ... 5... jetzt bist du ganz wach und richtest dich zum Sitzen auf.*

Tiefmuskelentspannungstraining

- *Lege dich bequem hin und schließe deine Augen. Überlege zunächst, wo genau deine Arme liegen, deine Ellbogen, deine Hände. Stell dir nun vor, du hättest in deiner rechten Hand einen nassen Schwamm, den du gleich ausdrücken willst. Versuche jetzt, deine rechte Hand ganz fest um den gedachten Schwamm zu schließen und fest zu drücken. Spanne auch deine Armmuskeln fest an. Halte die Spannung. Lass nun deinen Schwamm los, entspanne die Hand. (2x rechte Hand, 2x linke Hand)*
- *Stell dir nun vor, dir würde jemand ein Gewicht auf den Bauch stellen und du müsstest deinen Bauch ganz hart machen. Spanne jetzt deine Bauchmuskeln an und spüre deinen Rücken am Boden. Halte deinen Bauch fest gespannt. Das Gewicht wird nun plötzlich von deinem Bauch heruntergenommen. Spüre nun in deinen leichten und weichen Bauch hinein.
(2x Bauchspannung)*
- *Stell dir nun vor, ein großer Stein würde an deinen Fußsohlen liegen. Ziehe nun deine Zehen an und stemme dich fest gegen den schweren Stein. Deine Beine sind ganz durchgespannt. Schiebe nun mit aller Kraft diesen Stein von dir weg und strecke deine Zehen. Halte die Spannung. Lass nun den Stein liegen und entspanne deine Beine. Lass sie ganz locker liegen.
(2x Beinspannung)*
- *Nun genieße deine lockeren und leichten Muskeln. Die Entspannung ist nun überall in deinem Körper. Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und dann fühlst du dich ganz erholt und erfrischt. 1... 2... 3... bewege nun deine Finger und Füße ... 4... räkele dich und strecke dich, als würdest du morgens aufstehen und ... 5... jetzt bist du ganz wach und richtest dich zum Sitzen auf.*

Literatur:

- § Friedrich, S., Friebe, V., *Entspannung für Kinder*, Hamburg 1995
- § Führtner, V. und Petres, H., *Kinesiologie*, München 2007
- § Hoppe, G., *Mit Kindern meditieren*, München 1995
- § Krowatschek, D., Zuzak, U., *Entspannung in Kindergarten und Grundschule*, Lichtenau 95
- § Müller, E., *Auf der Silberstraße des Mondes*, Frankfurt/M.. 1992
- § Pimay, L., *Kindgemäße Entspannung*, 1993
- § Portmann, R., Schneider, E., *Spiele zur Entspannung und Konzentration*, München 1994

- § Reichel, G., Rabenstein, R. und M. Thanhoffer, *Bewegung für die Gruppe*, Linz 1992
- § Schneider, M. und R., *Meditieren mit Kindern*, Mühlheim 1994
- § Seemann-Girrbach, R., Staudinger, G., *Bewegung ins Klassenzimmer*, Regensburg 1995
- § Vopel, K., *Bewegung im Schnecken tempo*, Salzhausen 1994

ARTIKEL

- § Bund, A., *Entspannung für Kinder - Zur Anwendung von Entspannungstechniken in Schule und Verein* -, in: Betrifft Sport 1996, H. 1, S. 22-30
- § Dirks, S., Klein-Hessling, J. und A. Lohaus, *Entwicklung und Evaluation eines Stressbewältigungsprogramms für das Grundschulalter*, in: Psychologie in Erziehung und Unterricht 1994, S. 180-192
- § Freimann, M., *Beispiele und Erfahrungen mit Ruheritualen in der Schule für Erziehungshilfe und der Grundschule*, in: PÄD Forum, Februar 1996, S. 39-45
- § Friebel, V., *Entspannungstraining für Kinder - eine Literaturübersicht*, in: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 1994, S. 16-21
- § Gebauer, K. und B. Salis, *Wettergott und Bärenatmung - Entspannung mit Kindern* -, in: Motorik 1996, H. 3, S. 142-147
- § Göhring, E. und H. Haupt-Schellwaldt, *Sich entspannen lernen - sich entspannen können*, in: Sportpädagogik 1991, H. 5, S.32-37
- § Heusinger, R., *Disziplin, Stille - Erfahren der eigenen Körperlichkeit und Sinnlichkeit*, in: Grundschulunterricht 1993, H.7/8, S. 14-16
- § Hochherz, J., *Phantasiereisen im Unterricht*, in: Grundschule 1994, H.1, S.56-57
- § Kiphard, E., *Stressabbau durch Entspannung*, in: Psychomotorik 1982, H.3, S.104-109
- § Kohrt, H., *Entspannungsverfahren im Unterricht*, in: Die Sonderschule 1993, H.2, S.111-117
- § Kolb, M., *Ruhe, Konzentration und Entspannung*, in: Sportpädagogik 1995, S.61-66
- § Kowalenko, H., *"Endlich nicht mehr stillsitzen"*, in: Grundschulunterricht 1995, H. 6, S. 60-61
- § Krämer, I., *Kinder brauchen Ruhe - zum Einsatz von Atem- und Entspannungsübungen in der Schule*, in: Zeitschrift für Heilpädagogik 1993, H.10, S.659-665
- § Krakau, U., *Der Körper - Das Fundament des Lernens*, in: Praxis der Psychomotorik 1990, H.1, S. 31-34
- § Müller, E., *Vom Wahrnehmungstraining zum Entspannungstraining*, in: Sportpraxis 1990, H.4, S.-6 und H.1/1991, S.41-43
- § Pimay, L., *Beispiele und Erfahrungen von Ruheritualen in der Regel- und Förderschule*, in: PÄD Forum Februar 1996, S. 46-50
- § Richter, A., *Kinder ohne Streß*, in: Grundschulunterricht 1995, H.9, S. 79-80
- § Schricker, G., *Entspannung und Körpererleben im Schulsport*, in: Sportunterricht 1978, H.8, S.306-311
- § Schulz, J., *Beispiele und Erfahrungen mit Ruheritualen in der Grundschule*, in: PÄD Forum Februar 1996, S. 29-37
- § Wenneberg, A., *Effektivität von Entspannung nach körperlicher und psychischer Belastung im Sportunterricht*, in: PÄD Forum Februar 1996, S.61-70
- § Winkler, U., *Inseln im Schulalltag*, in: Sonderschule, H.1
- § Zimmer, R., *Die Sinnesschule*, in: Grundschulzeitschrift 1993, S. 26-27

