

## Eine Frühlingsgeschichte als Körpermassage für Kinder

Bei Kindern sind Körpermassagen sehr beliebt, da sich hinzulegen und dabei von anderen massiert zu werden, als sehr angenehm empfunden wird. Auch schön ist es, wenn dieses Wohlfühlen mit einer Geschichte verbunden ist. Die Phantasie wird angeregt, sich den Inhalt einerseits bildlich vorzustellen und andererseits über den Tastsinn in Form von Berührungen zu erleben.

Solche Massagen dienen der Körpererfahrung und helfen den Kindern zur Ruhe zu finden und abzuschalten, egal ob sie zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule sind.

## Körpermassage: „Als der Frühling die Tiere weckte“

**An einem schönen Morgen im Frühling, als noch Reste des Schnees vom Winter auf den Wiesen und Feldern liegen, scheint die Frühlingssonne besonders warm, um auch dieses übergebliebene kalte Weiß endlich wegzuschmelzen.**

*(Handflächen stark aneinander reiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)*

**Man kann schon den Frühling in der Luft riechen.**

**Durch das zaghafte wachsende Gras krabbelt schon der erste Käfer.**

*(Mit den Fingerspitzen als „Käfer“ über den Rücken laufen.)*

**Er trifft eine langsam kriechende Schnecke, die auch die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres genießt.**

*(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)*

**Plötzlich setzt Regen ein. Viele tausend Regentropfen prasseln auf Felder und Wiesen.**

*(Mit den Fingerspitzen als „Regentropfen“ auf den Rücken prasseln/klopfen.)*

**Er weckt auch die anderen Wiesenbewohner. Dort huscht auf einmal eine muntere Spinne vorbei.**

*(Mit den Fingerspitzen als „Spinne“ über den Rücken laufen.)*

**Da, spickt da nicht ein Regenwurm aus der nassen Erde? Er kommt aus seinem Erdtunnel und kriecht langsam über das feuchte Gras.**

*(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)*

**Er kriecht erst zur einen Seite und dann zur anderen Seite der Wiese.**

*(Mit der Hand langsam auf dem Rücken hin- und herstreichen/-kriechen.)*

**Auf einmal verschwindet er wieder in der Erde.**

**Plötzlich krabbeln zwei flinke Käfer durch das dichte Gras und krabbeln an den Grashalmen rauf und runter.**

*(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei „Käfer“ über den Rücken laufen. Mal hoch Richtung Kopf, mal runter.)*

**Erst krabbeln sie hintereinander her, dann laufen sie munter durcheinander.**

*(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei „Käfer“ über den Rücken laufen. Erst hintereinander, dann durcheinander.)*

**Inzwischen hat es aufgehört zu regnen.**

**Da kriecht wieder die langsame Schnecke über das nasse Gras.**

*(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)*

**Sie sieht die Spinne, die flink an ihr vorbeihuscht.**

*(Mit der Hand langsam als „Schnecke“ über den Rücken streichen/kriechen und mit den Fingerspitzen der anderen Hand als „Spinne“ über den Rücken „krabbeln“.)*

**Da steht wieder die Sonne am Himmel und schickt ihre wärmenden Frühlingsstrahlen.**

*(Handflächen stark aneinander reiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.)*

**Spürt ihr ihre Wärme?**

**Jetzt fliegt eine kleine Biene vorbei. Sie sucht nach einer Blume, die bereits ihre Blüte geöffnet hat.**

*(Mit dem Zeigefinger über den Rücken hin- und herstreichen/-fliegen.)*

**Plötzlich kommt stärkerer Wind auf. Die Grashälmchen biegen sich im Wind.**

*(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)*

**Alle Tiere huschen schnell in ihr Versteck und warten, bis der Wind sich wieder legt.**

**Der Wind weht auch uns nun wieder zurück nach Hause.**

*(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)*

