

Spiele für Zwei: Rückengeschichten

WELLNESS FÜR DICH UND MICH



Ein bisschen Wellness tut allen gut. Hier gibt es zwei Massage-Geschichten, mit denen ihr euch gegenseitig beschenken könnt. Malt euch eigene Geschichten auf den Rücken!

Schon geht es los:

Sucht euch ein schönes Plätzchen, drinnen oder draußen. Eine Person legt sich bequem auf den Bauch, die andere erzählt eine Geschichte, ihre Hände lassen die Geschichte auf dem Rücken lebendig werden. Streichelt nur so stark, wie ihr es selbst gut finden würdet.

DIE FRÜHJAHRBESTELLUNG IM GARTEN (ÜBERLIEFERT)

Im Garten werden die Beete bestellt, eine gute Vorbereitung des Bodens ist wichtig für eine gute Ernte.

Zuerst hacke ich mein Beet gut durch.

mit den Fingerspitzen vorsichtig auf den Rücken klopfen/das Beet hacken

Nun zupfe ich das Unkraut heraus und sammle die Steinchen auf.

mit Zeigefinger und Daumen leicht „zupfen“ und mit der ganzen Hand „sammelnd“ über den Rücken streichen

Jetzt harke ich das Beet, damit es eben wird.

mit den Fingerspitzen einen Rechen bilden und auf dem Rücken „harken“

Danach mache ich mit dem Finger eine lange Rinne für die Blumensamen.

mit nur einem Finger in langen Linien über den Rücken streichen

Nun lege ich in die Rinne einzelne Blumensamen hinein.

mit dem Zeigefinger beim „Hineinlegen jedes Samens“ leicht in den Rücken drücken

Dann bedecke ich die Samen mit Erde und mache die Rinne wieder zu.

mit beiden Händen den Rücken streichen und die „Erde auf die Samen schieben“

Jetzt hole ich die Gießkanne und gieße vorsichtig mein frisch Gesätes.

mit gespreizten Fingerspitzen auf den Rücken tippen, „Wasser prasseln“

Die Sonne kommt heraus und scheint warm auf meine kleinen Pflänzchen.

beide Handflächen stark aneinander reiben und dann wärmend auf den Rücken legen, etwas verweilen



NACHTS IM WALD

Es ist Abend, die Menschen werden müde und legen sich hin, kuscheln sich auf ihre Decke. Im Wald aber werden die Tiere wach. Wir schauen, was dort passiert...

Der Wald ist ganz ruhig, nur der Wind rauscht in den Baumwipfeln.

mit den Händen erst zärtlich, dann kräftiger über den Rücken streichen

Fledermäuse huschen durch die Nacht, sie sind auf der Suche nach Mücken, die ihnen gut schmecken.

behutsam über den Rücken streichen, dann mit zwei Fingern vorsichtig zwicken

Als erstes wagt sich das Mäuschen aus seinem Versteck und läuft über den Waldboden.

mit einem Finger tippen, die zweite Hand dazu nehmen

Bloß nicht der Eule begegnen, die hoch im Baum sitzt und nach Nahrung sucht.

Beide Hände flach gespreizt auf den Rücken legen und sanft kreisen

Auf der Wiese stehen die Rehe, sie haben das saftige Gras gefunden und fressen.

mit den Fingernägeln in kurzen Strichen über den Rücken streifen

Auch die Hasenfamilie ist hier. Die Hasenkinder springen hin und her.

Finger anheben und wieder aufsetzen und über den Rücken hüpfen lassen

Da kommt der Fuchs, leise schnürt er über die Wiese.

mit den Fingerknöcheln leicht über den ganzen Rücken streichen

Schnell verschwinden Hasen und Mäuse.

mit vielen Fingern trommeln

Da kommt Mutter Wildschwein mit ihren Kindern zum Tümpel.

mit den Fingerknöcheln über den Rücken trommeln

Die Wildschweinkinder matschen und platschen im Schlamm – herrlich.

mit den Handflächen kreisende Bewegungen ausführen

Als der Morgen dämmt, gehen die Tiere in ihr Bett, die Fledermäuse suchen ihr Versteck, die Eule fliegt in ihr Nest.

sanft über den Rücken streichen, langsam werden und Hände zum Schluss liegen lassen



Infobox für Eltern

Jeder Mensch erfährt die Welt mit allen Sinnen. Die Professorin Jean Ayres, Entwicklungspsychologin und Beschäftigungstherapeutin, unterscheidet dabei sieben Sinne: Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tast- und Gleichgewichtssinn. Hinzu kommt noch die Eigenwahrnehmung. Sie verweist in ihren Veröffentlichungen darauf, dass das Aktivieren aller Sinne für den Menschen genauso wichtig ist wie Essen und Trinken.

Rückengeschichten gehen unter die Haut, sie sind Vertrauenssache, ein zweiseitiger Vorgang des Berührens und Fühlens mit Händen und Worten. Eine Massage bedeutet Ruhe und Entspannung. Jeder weiß, wie wohltuend und beruhigend eine streichelnde Berührung sein kann. Die Wärme, Nähe und Geborgenheit vermitteln: ich bin für dich da, mir kannst du vertrauen. Der Zuhörende muss dem Erzähler vertrauen und Berührungen zulassen wollen. Gleichwohl erspürt der Zuhörende die verschiedenartigen Bewegungen des anderen.

Vom Erzählenden erfordern Rückengeschichten hohe Konzentration: ein genaues Zuhören, abgestimmte Bewegungen, die Koordination von Auge und Hand, und sie aktivieren den Tastsinn. Die Finger und Hände erfühlen verschiedene Strukturen, müssen sensibel und unterschiedlich stark Berührungen ausführen. Rückengeschichten fördern somit die Feinfühligkeit der Hände. Eine gute Feinmotorik der Hände ist Grundlage für das Malen, Zeichnen und Schreibenlernen.

Unsere Rückengeschichten sind für Kindergarten- und Grundschulkindern geeignet. Die Kinder können während der Geschichte liegen oder verkehrt herum auf einem Stuhl sitzen, die Arme auf der Lehne, den Kopf darauf abgestützt. Wer mag, schließt die Augen. Die Geschichten werden langsam gesprochen, Passagen können wiederholt werden. Unsere Rückengeschichten sind Vorschläge, die nach Belieben ergänzt, verändert und eigenen Vorstellungen oder auch dem Alter der Kinder angepasst werden können.

