

Partnermassage

Zauberhände für gezielte Körper-Wellness

Marcus Müller, Norbert Fessler



Ursprünglich erschienen:

Müller, M. & Fessler, N. (2013). Partnermassage zur Körper-Wellness und anderem mehr.

KiTA aktuell – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 21 (2), 128-130.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 11

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter www.entspannung-ket.de

Beitrag 5 - Atemübungen für die Vorschule – Von klein auf Energie tanken
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 6 - Autogenes Training – Phantasiereisen für Stillephasen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 7 - Eutonie – Tierische Übungen für Vorschul-Kinder
von Christina Gerhardt, Dr. Alexia Kaiser und Dr. Marcus Müller

Beitrag 8 - Achtsamkeit von Kopf bis Fuß – Körperexpeditionen für Vorschul-Kinder
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 10 - Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 11 - Partnermassage – Zauberhände für gezielte Körper-Wellness
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Partnermassage – Zauberhände für gezielte Körper-Wellness

Massage bedeutet, dem Anderen Gutes zu tun, mit dem Körper des Anderen bewusst, spürend und respektvoll umzugehen. Behutsame Berührung zu erfahren, ist für Kinder überlebensnotwendig. Diese dem anderen Kind zu geben, ist angesichts einer zunehmenden körperlichen Gewalt unter Kindern und Jugendlichen wichtig. Kindgemäße Massage kann hier einen Beitrag leisten und ist nicht „nur“ Körper-Wellness und Entspannungsprogramm.

Einführung

Kinder sind nicht unerheblichen Risikolagen ausgesetzt. Der frühe Einstieg in außerfamiliäre Betreuungssysteme und die damit zeitlich einhergehende Trennung von den Eltern erzeugt Stress, ebenso das Einfinden in soziale Gruppen, wie etwa die Peer Group im Kindergarten.

Auch defizitäre Rahmenbedingungen des kindlichen Aufwachsens, wie z.B. Diskontinuität in familiären Konstellationen oder Kinderarmut, forcieren neben fehlender sozialer Fürsorge und fehlendem einfühlsamem Körperkontakt das kindliche Stresserleben und führen zu Beanspruchungssymptomen auf psychophysiologischer Ebene, die sich in Unkonzentriertheit, Kopf- und Bauchschmerzen, Aggressionen, Konzentrations- und Leistungsstörungen äußern.

Die Massage als Berührungskunst und wohl älteste aller Heilkünste kann in Gruppensituationen einen Beitrag zur Abschwächung und teilweisen Kompensation der genannten Risikofaktoren leisten. Dem kommt zupass, dass Massa-

ge sich nach fachlicher Auffassung (vgl. u.a. Maxwell-Hudson, 2007) aus dem Urinstinkt aller Lebewesen ableiten lässt. So bedienen sich auch die uns nahestehenden Primaten bei der Fellpflege oder beim Lecken und Streicheln ihrer verletzten Wunden massageähnlicher Griffe. Andere (vgl. z.B. Kirchberg, 1926; Kolster, 2003) wiederum konstatieren beim Menschen einen Massagereflex, da z.B. jeder von uns instinktiv schmerzende Stellen

Ziele

- Erwärmung des Gewebes durch Massagestreichungen (Durchblutungsförderung)
- Lockerung und Entkrampfung der Muskulatur
- Schulung der Feinmotorik (Hand)
- Lösen von psychischen Blockaden (z.B. bei Angstzuständen)
- Verbesserung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens

seines Körpers reibt, um eine Schmerzlinderung zu erzielen.

So verwundert es nicht, dass Massagethemen Eingang in die Erziehungs- und Bildungspläne der Bundesländer gefunden haben. Hier trifft man auf Massagethemen, die meist mit dem Bedürfnis nach Körperkontakt und dem Kennenlernen des eigenen sowie fremden Körpers begründet werden.

Didaktisch-methodische Aspekte des Partnermassage-Programms

Massagearbeit in Kindergruppen erfordert etwas Zeit und Sorgfalt. Das folgende vorgestellte Kurz-Massageprogramm ist in eine Geschichte eingebettet und gibt ein Beispiel für eine „researched-based-practice“. Es ist stringent nach didaktisch-methodischen Prinzipien entwickelt, in Kita-Pilotstudien implementiert und mittels psychophysiologischer Messungen, standardisierter Leitfragen-Interviews sowie Körper-Selbstbild-Tests evaluiert worden. Es dient als Einstieg in die Massage, fokussiert bestimmte Körperbereiche (Nacken, Schulter und Rücken) und beinhaltet Elemente der klassischen Massage und Klopfmassage.

Das als Partnermassage entwickelte Programm benötigt zeitlich ca. 10 Minuten. Die Dauer und Intensität der Massagegriffe bestimmen die Akteure selbst. Erzieherin bzw. Erzieher sind moderierend tätig: Die Massagegeschichte wird vorgelesen, und während des Vorlesens werden den Kindern die einzelnen Massagegriffe, die diese an ihren Partnern durchführen, zunächst ‚in der Luft‘ vorgeführt. Jeder Massagestrich sollte drei- bis fünfmal ausgeführt werden, um die in der Übersicht aufgezeigten Ziele zu erreichen.

Bei der Durchführung des Massageprogramms sind die dargestellten Massageregeln zu beachten:

Regeln

1. Ablegen von Schmuck!
2. Erspüren des Gefühls der inneren und äußeren Stille!
3. Tiefe und ruhige Atmung!
4. Bei auftretenden Schmerzen dem Partner sofort Rückmeldung geben!
5. Nicht auf der Wirbelsäule massieren!
6. Wenn der Partner kitschig ist, diese Stelle auslassen!

(1) Zunächst ist es wichtig, dass die Kinder ihren Schmuck ablegen, um Verletzungen zu vermeiden.

(2) Danach sollten die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken und ein Gefühl der inneren und äußeren Stille entwickeln.

(3) Während der Massagedurchführung sollen die Kinder ruhig und tief atmen. Dies wird nicht explizit angeleitet. Jedoch sollten Erzieher/innen die Kinder im Blick haben. Bei Pressatmung ggf. korrigieren, weil schon bei Kindergartenkindern Verspannungen der Atemhilfsmuskeln durch psychische Faktoren (z.B. Stress) auftreten können.

(4) Falls während des Programms Schmerzen auftreten, muss eine sofortige Rückmeldung an den Partner erfolgen.

(5) Ebenso ist das Massieren auf der Wirbelsäule wegen der Gefahr von Knochenhautreizungen zu vermeiden.

(6) Um Gelächter und Ablenkung während des Programms entgegenzuwirken, sind kitschige Körperstellen auszulassen.

Zum methodischen Aufbau des Programms: Bevor ein akustisches Signal (z.B. Triangel) den Beginn der Entspannungsphase signalisiert, erfolgt die Partnerwahl. Hierbei gehen zunächst nur Kinder zusammen, die sich gegenseitig vertrauen bzw. sich mögen. Mit der Zeit können sich auch andere Partnerkonstellationen finden. Nach dem Ertönen des Signals legt sich, wie in **Abb. 1** ersichtlich, ein Kind mit dem Bauch auf eine Gymnastikmatte; die Stirn liegt dabei auf dem Handrücken. Das andere, massierende Kind sitzt neben dem zu massierenden Kind und erhält einen Igelball, den es für die spätere Durchführung benötigt. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Akteure genügend Raum zur Ausführung der Massageübungen haben. Ideal ist es, wenn das Massageprogramm in einem Mattenhalbkreis erfolgt, damit möglichst alle Kinder die vorgemachten Übungen sehen können.

Im Anschluss an das Einstiegsritual folgt die Einstiegs Geschichte als Hinführung, der sich 7 Übungen anschließen. Diesen liegen sieben Massagegriffe (Erklärungen dazu unter ‚Aktion‘) zugrunde, die sich aus

den Imaginationen der Geschichte ableiten lassen, z. B. wird die Babywasserschlange in Form von schlängelnden Bewegungen mit der Handkante umgesetzt. Zur Ritualisierung werden die sieben Massagegriffe (Übungen 1-7) in der zweiten Geschichte (in unserem Beispiel ein weiterer Besuch im Unterwasserzoo) in derselben Reihenfolge wiederholt, um Übungseffekte zu erzielen.

Die aktive Rückholung, bei der die Kinder ihre Arme und Beine in die Luft strecken und ausschütteln sollen, schließt das Programm ab und dient der Rückkehr in den Alltag. Danach erfolgt der Partnerwechsel.

Erster Ausflug in den Unterwasserzoo

Einstieg: Eines Morgens kommen meine Eltern in mein Zimmer und überraschen mich mit der tollen Nachricht, dass wir einen Ausflug in den Unterwasserzoo unternehmen. Ich freue mich riesig, denn endlich wird mir dieser Wunsch erfüllt. Am Unterwasserzoo angekommen, gehe ich gleich mit meinen Eltern die Treppen hinunter, um mir die Fische durch die rie-

sigen Glasscheiben anzuschauen. Meine Güte, ist das toll.

Übung 1: Ganz hinten im ersten Aquarium sehe ich einen Delphin, der rasend schnell durch das Wasser schwimmt und das Wasser wegdrückt. **Aktion:** Die massierenden Kinder streichen mit ihren Handflächen über den Rücken der liegenden Kinder und üben dabei einen festen Druck aus [vgl. **Abb. 2**, S. 6]. **Ziel:** Bei dieser Übung soll durch das manuelle Erzeugen des Drucks auf den Körper des Partners die Durchblutung gefördert werden. **Wichtig:** Kitzelige Stellen sind auszusparen; ein ständiger Hand-Körper-Kontakt soll gegeben sein.

Übung 2: Nun kommt dieser Delphin sogar auf mich zu. In wellenartigen Bewegungen gleitet er immer wieder kurz tief und dann wieder hoch. **Aktion:** Die Handkante führt Wellenbewegungen auf dem Rücken aus. **Ziel:** Erwärmung des Gewebes durch Streichungen mit sanftem Druck (Durchblutungsförderung; vgl. **Abb. 3**). **Wichtig:** Hier ist darauf zu achten, dass

die Wirbelsäule nicht berührt wird. Die Durchführung dieses Massagegriffs wird mit zunehmendem Üben verbessert: Es kann sein, dass einige Kinder die notwendige Feinmotorik erst erwerben müssen.

Übung 3: Und plötzlich war der Delphin verschwunden. Ich drehe mich zur linken Seite und entdecke direkt hinter der Glasscheibe einen Seeigel, der neben einer Koralle liegt. **Aktion:** Den Igelball in kleinen Kreisen über das Schulterblatt rollen [vgl. **Abb. 4**]. **Ziel:** Lockerung und Entkrampfung der Schultermuskulatur. **Wichtig:** Auch hier hat sich gezeigt, dass die erforderlichen Hand- und Fingerfertigkeiten erst nach mehrmaligem Üben vorhanden sind; anfänglich können die Igelbälle von den Schultern der Kinder herunterkullern.

Übung 4: In diesem Augenblick taucht aus der Tiefe ein Schwertfisch nach oben und sucht mit seiner langen Schnauze zwischen den Korallen nach Nahrung. **Aktion:** Den Ellenbogen leicht und vorsichtig zunächst links und dann rechts



Abb. 1: Auf eine Gymnastikmatte legen – Stirn auf Handrücken.



Abb. 2: Mit den Handflächen über den Rücken streichen.



Abb. 3: Wellenbewegungen auf dem Rücken mit der Handkante.



Abb. 4: Den Igelball in kleinen Kreisen über das Schulterblatt.



Abb. 5: Den Ellenbogen vorsichtig neben der Wirbelsäule von oben nach unten in den Muskelstrang drücken.



Abb. 6: Daumen und Zeigefinger kneifen leicht in den Nacken.

neben der Wirbelsäule von oben nach unten in den Muskelstrang (Rückenstrecker) drücken [vgl. Abb. 5]. **Ziel:** Lockerung und Entkrampfung der Rückenmuskulatur. **Wichtig:** Die Wirbelsäule darf beim Massieren nicht berührt werden.

Übung 5: Was ist denn das? Hinter einem Stein sehe ich auf einmal etwas krabbeln. Tatsächlich, es ist ein kleiner Krebs. **Aktion:** Daumen und Zeigefinger kneifen leicht in den Nacken [vgl. Abb. 6]. **Ziel:** Erwärmung des Gewebes durch eine leichte ‚Zupftechnik‘ (Durchblutungsförderung). **Wichtig:** ‚Zwickende‘ Massagegriffe sollten vermieden werden.

Übung 6: In diesem Moment sehe ich eine kleine Qualle. Sie schwimmt völlig schwerelos ganz nahe an mir vorbei. **Aktion:** Gespreizte Fingerspitzen auf den Rücken aufsetzen und dann langsam die Finger mit leichtem Druck zusammenführen [vgl. Abb. 7a-b, S. 9]. **Ziel:** Lockerung und Entkrampfung der Rückenmuskulatur. **Wichtig:** Bei dieser Übung ist ein exaktes Vormachen wichtig.

Übung 7: In dieser Sekunde klopft mir mein Vater auf den Rücken, um mir mitzuteilen, dass wir jetzt wieder nach Hause gehen. **Aktion:** Mit den Fäusten leicht und vorsichtig über den Rücken trommeln [vgl. Abb. 8, S. 9]. **Ziel:** Lockern und entkrampfen der Rückenmuskulatur. **Wichtig:** Die Wirbelsäule darf bei den Klopfungen nicht berührt werden.

Nachspüren: Nachdem ich wieder daheim angekommen bin, lege ich mich hin und träume von der schönen, aber auch abenteuerlichen Unterwasserwelt (Zeitdauer: ca. 10 bis 20 Sekunden). **Wichtig:** Danach folgen die aktive Rückholung und der Partnerwechsel.

Zweiter Ausflug in den Unterwasserzoo

Da sich beim zweiten Ausflug in die Unterwasserwelt die Massageübungen in derselben Reihenfolge wiederholen, werden Bilder, Ziele sowie ‚wichtige‘ Hinweise zur Übungsausführung nicht nochmals wiederholt.

Einstieg: Von meinem ersten Besuch in der Unterwasserwelt war ich so begeistert, dass mir meine Eltern noch einen weiteren Besuch erlauben. Es gibt ja noch so viel zu erleben.

Übung 1: Ich bin sehr gespannt, denn diesmal besuchen wir das ganz große Aquarium im wunderschönsten Unterwasserzoo der Welt. Als ich vor der großen Glasscheibe stehe, erblicke ich einen Baby-Wal, der ganz gemütlich in die Tiefe gleitet. **Aktion:** Die Kinder streichen mit ihren Handflächen über den Rücken des liegenden Kindes und üben dabei einen festen Druck aus.

Übung 2: Und da, direkt vor mir hinterlässt eine kleine Babywasserschlange Spuren im Sand. **Aktion:** Die Handkante führt schlängelnde Bewegungen auf dem Rücken aus.

Übung 3: Am Meeresgrund zwischen ein paar Korallen kann ich einen ganz seltenen Igelfisch erkennen. **Aktion:** Den Igelball in kleinen Kreisen über das Schulterblatt rollen.

Übung 4: Plötzlich sehe ich einen Hai, der mit seiner Schnauze im Sand wühlt, um nach Nahrung zu suchen. **Aktion:** Den Ellenbogen leicht und vorsichtig zunächst links und dann rechts neben der Wirbelsäule von oben nach unten in den Muskelstrang (Rückenstrecker) drücken.



Abb. 7a-b: Gespreizte Fingerspitzen auf den Rücken aufsetzen und langsam die Finger mit leichtem Druck zusammenführen.



Abb. 8: Mit den Fäusten leicht und vorsichtig über den Rücken trommeln.

Übung 5: Nach einer Weile drehe ich mich um und beobachte, wie ein kleiner Krebs aus einer Muschel klettert. **Aktion:** Daumen und Zeigefinger kneifen leicht in den Nacken.

Übung 6: Auf einmal erscheint vor meinen Augen ein wunderschöner und riesiger Tintenfisch. **Aktion:** Gespreizte Fingerspitzen auf den Rücken aufsetzen und dann langsam die Finger mit leichtem Druck zusammenführen.

Übung 7: Mein Vater klopft mir auf meine Schulter, weil wir wieder nach Hause gehen müssen. **Aktion:** Mit den Fäusten leicht und vorsichtig über den Rücken trommeln.

Nachspüren: Wieder Zuhause angekommen, lege ich mich hin und träume von der schönen und abenteuerlichen Unterwasserwelt (Zeitdauer: ca. 10 bis 20 Sekunden). **Wichtig:** Danach folgen wieder die aktive Rückholung und der Partnerwechsel.

Fazit

Partnermassagen ermöglichen einen kindgemäßen Einstieg in die Massage. Selbstmassagen können mit zunehmender Übungsfrequenz eingebaut werden. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass Massageübungen einerseits zu einer Fokussierung der Kinder auf das eigene Ich bzw. den eigenen Körper führen und andererseits auf den des Partners, wodurch soziale Aspekte geschult und gefördert werden können. Auch sollen Kurzprogramme wie diese den Kindern erste Erfahrungen vermitteln, wie man auf die eigene Gesundheit aktiv-dynamisch einwirken kann.

Literatur

- Burchardt, S. (1997). *Babymassage*. Stuttgart: Enke.
- Kirchberg, F. (1926). *Handbuch der Massage und Heilgymnastik*. Leipzig: Thieme.
- Kolster, B. C. (2003). *Massage. Klassische Massage, Querfraktionen, Funktionsmassage*. Berlin: Springer.
- Maxwell- Hudson, C. (2007). *Massagetherapie. Klassische Techniken aus Europa und Asien*. München: Dorling Kindersley.