

# Zeit für Entspannung

Für die Massagegeschichten brauchst du einen Partner und eine bequeme Unterlage. Du legst dich gemütlich auf deinen Bauch und genießt die Massage und die Geschichte.

## 1 Im Garten ist ganz schön viel los



Stell dir vor, dein Rücken ist ein kleiner Garten. Im Garten wachsen viele bunte Blumen. Hier sind auch ganz viele kleine Tiere zu Hause. Sie laufen überall im Garten umher und suchen Nahrung. Wenn man ganz genau spürt, fühlt man wie die kleinen Tiere im Garten entlangspazieren.

Als erstes kommt ein dicker fatter Käfer. Er ist ganz satt und träge und wackelt ein bisschen hin und her beim Kriechen.

*Mit einem Finger langsam über den Rücken streichen*

Als nächstes kommen ganz viele Ameisen auf einmal. Die Ameisen haben viel zutun. Sie laufen ganz schnell hin und her und es scheint, als würden es immer mehr werden.

*Alle Fingerspitzen huschen schnell über den Rücken*

Da ist ein wunderschöner Schmetterling. Er fliegt umher und das Gras auf der Wiese wackelt leicht im Wind.

*Sanft über den Rücken pusten*

Unter dem großen Blatt hat sich eine Schnecke versteckt. Langsam kriecht sie unter dem Blatt hervor und sucht nach einem neuen Versteck. Die Schnecke kriecht sehr, sehr langsam.

*Mit zwei Fingern sanft über den Rücken streichen*

Fühlst du auch, wie der Grashüpfer mit großen Sprüngen durch den Garten hüpfet? Er ist auf der Suche nach Futter.

*Die Hand an unterschiedlichen Stellen am Rücken aufsetzen*

Fühlst du noch mehr Tiere im Garten?

*Wünsche umsetzen*

## 2 Wer möchte eine Pizza backen?

Stell dir vor du bist gerade sehr hungrig und deine Mutter fragt, ob ihr Pizza backen wollt. Zunächst werden alle Zutaten aus den Schränken geholt und dann kann es losgehen.

Als erstes wird der Teig gut durchgeknetet.

*Vorsichtig mit beiden Händen den Rücken kneten*

Dann muss der Teig ganz flach ausgerollt werden. Das ist ganz schön anstrengend.

*Streichbewegungen mit den Handballen*

Nun verteilen wir die leckere Tomatensoße auf dem Pizzateig.

*Mit beiden Händen sanft über den Rücken streichen*

Als nächstes legen wir Salami auf die Pizza.

*Drei Finger an unterschiedlichen Stellen auf dem Rücken aufsetzen.*

Die leckere Paprika darf auch nicht auf unserer Pizza fehlen.

*Mit einem Finger an unterschiedlichen Stellen über den Rücken streichen*

Was möchtest du noch auf deiner Pizza haben?

*Wunschbelag*

Dann kommt die Pizza endlich in den Backofen. Im Backofen ist es ganz heiß.

*Beide Hände warm reiben und auf den Rücken legen*

Zum Schluss bestreuen wir die Pizza mit Käse.

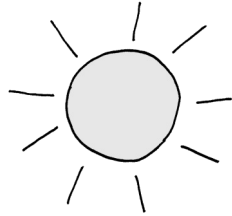
*Alle Finger tippen über den Rücken*

Endlich kann die Pizza in den Ofen. Im Ofen ist es ganz heiß.

*Beide Hände reiben und flach auf den Rücken legen*

Jetzt ist die Pizza fertig. Wir müssen sie nur noch schneiden und dann können wir sie essen.

### 3 Aprilwetter



Es ist ein wunderschöner Tag und du liegst in deinem Lieblingspark auf einer Decke.

Die Sonne scheint und dir ist ganz warm. Du fühlst dich sehr gut an diesem schönen Frühlingstag.

*Die Hände streichen sanft über den Rücken.*

Langsam ziehen erste kleine Schäfchenwolken auf.

*Die Hände reiben langsam über den Rücken.*

Es kommen immer mehr Wolken hinzu und plötzlich fängt es zu regnen an.

*Mit den Fingerspitzen sanft über den Rücken tippen.*

Der Regenschauer wird immer stärker und stärker.

*Etwas stärker mit den Fingern auf den Rücken klopfen.*

Aus dem Regenschauer wird ein richtiges Gewitter und auf einmal kommen Blitze.

*Blitze auf den Rücken malen*

Auf einmal wird es ganz laut und der Donner ertönt über das Land.

*Mit den Fäusten leicht trommeln.*

Doch da kommt der Wind und pustet das Gewitter und alle Wolken weg.

*Pusten und dabei über den Rücken streichen*

Der Regen wird langsam wieder weniger.

*Mit den Fingerspitzen sanft über den Rücken tippen.*

Da ist die strahlende Sonne wieder am Himmel zu sehen und plötzlich wird es wieder ganz warm.

*Hände warm reiben und über den Rücken streichen.*

Fallen dir noch mehr  
Massgeschichten ein?  
Viel Spaß und gute  
Entspannung.

4

Weitere Entspannung verspricht die Geschichte "Die Ballonreise".

Dafür lege dich bequem hin und lass dir die Geschichte von jemandem vorlesen. Du darfst deine Augen dabei schließen, dann kannst du besser träumen.

## Die Ballonreise

Komm, lauf mit auf eine große grüne Wiese. Du hast keine Schuhe an und das Gras kitzelt deine nackten Füße. Du fühlst das Gras und die Erde. Es fühlt sich warm und gut an. Von weitem siehst du einen großen Ballon auf der Wiese. Neugierig gehst du hin. Als du vor dem Ballon stehst, ragt er hoch über dich hinaus. Er ist sehr groß, größer als ein Baum. Er ist an einem dicken Seil festgebunden und schaukelt leicht im Wind hin und her.

Du steigst in seine Gondel ein. Er wird losgebunden und hebt langsam von der Erde ab. Du schwebst ganz sacht mit ihm nach oben. Immer höher. Du fliegst mit dem Ballon durch die Luft und es ist ganz still um dich herum. Nur das Rauschen der Luft, die am Ballon entlangstreift, ist zu hören.

Es ist ganz still hier oben. Du bist auch ganz ruhig. Dein Atem geht ruhig ein und aus.

Der Ballon steigt immer höher und höher. Die Wiese unter dir wird ganz klein. Die Menschen, die den Ballon losgebunden haben, winken zu dir herauf. Sie sind so klein wie Ameisen von hier oben. Langsam schwebt der Ballon weiter. Er schwebt jetzt über einen Wald. Du siehst dunkle Tannen und helle Laubbäume. Ein Wasser blinkt, vielleicht ein See oder ein Fluss.

Du überfliegst ein Dorf. Am Rande des Dorfes weiden Tiere. Die weißen Punkte sind sicher Gänse und Enten. Du schwebst weiter. Weit vor dir erheben sich mächtige Berge. Du schwebst langsam auf sie zu. Sie kommen näher. Du siehst in einer Kuhle noch Schnee liegen. Die Bergspitzen sind dir so nahe, dass du meinst du könntest sie anfassen. Ganz ruhig ist es hier in der Bergwelt und die Luft ist kristallklar.

Unterwegs siehst du viele seltene Bergblumen, merk sie dir. Vielleicht willst du sie später malen. Auch viele kleine Tiere sind zu sehen. Der Berg ist nicht einsam. Er ist von vielen kleinen Tieren und Pflanzen bewohnt. Der Berg ist so hoch, dass Menschen sich hierher selten verirren. So sind die Tiere und Pflanzen ungestört.

Es wird langsam Abend. Die Sonne versinkt allmählich hinter dem großen Berggipfel vor dir. Es wird Zeit, wieder auf die Erde zurückzukommen. Du suchst dir einen Platz aus, auf dem du landen willst. Dann schwebst du langsam nach unten. Du bist nun wieder auf der Erde. Du fühlst dich wohl. Du hast gerade viel gesehen. Du bist ruhig und entspannt und wenn du möchtest, kannst du noch ein bisschen weiter träumen.

