

## Entspannungsübungen

Ziel: Entspannung, Wohlbefinden geben, taktile Stimulation, Partnerarbeit

### Pizza oder Kuchen backen

Auf dem Rücken wie auf einem Backblech alle Handhabungen des Backens nachahmen:

- In der Vorweihnachtszeit wollen wir leckere Plätzchen backen. Da müssen wir erst einmal den Tisch abwischen.  
*(mit beiden Händen über den Rücken wischen)*
- Und nun abtrocknen *(kreisende Bewegungen mit beiden Händen)*
- So, nun kann es losgehen: Wir schütten das Mehl auf den Tisch und drücken ein Loch in die Mitte  
*(mit den Händen Streubewegungen und mit der Faust ein Loch imitieren)*
- Nun schütten wir Zucker dazu  
*(Fingerspitzen imitieren das Rieseln des Zuckers)*
- Jetzt brauchen wir drei Eier *(Fingerspitzen imitieren das Auseinanderlaufen der Eier)*
- Nun gießen wir etwas Milch in die Mitte und kneten den Teig kräftig durch  
*(beide Hände kneten den Teig auf dem Rücken)*
- Jetzt streichen wir das Backblech mit Butter ein (eine Hand streicht über den Rücken)
- Und nun rollen wir den Teig gleichmäßig aus  
*(Der Unterarm rollt mit leichtem Druck über den Rücken)*
- Jetzt stechen wir mit den Förmchen Plätzchen aus und heben sie vorsichtig vom Tisch auf das Backblech  
*(Imitieren der Druckbewegung beim Ausstechen und mit flacher Hand anheben)*
- Zum Schluss werden die Plätzchen noch mit Perlen und Streuseln garniert  
*(leichte Fingerbewegungen und andrücken)*
- Und jetzt kommen die Plätzchen in den Backofen *(Hände reiben und auflegen)*

Mmmh, wie das duftet!

### Wettermassage

Ein Partner setzt sich bequem rittlings auf den Stuhl, legt die Arme auf die Stuhllehne, den Kopf auf die Arme und schließt die Augen. Der andere Partner stellt sich dahinter und macht die Aktionen des Spielleiters nach. Der Spielleiter erzählt die Geschichte ganz ruhig und langsam und massiert einen Partner gemäß der Regieanweisung.

- |   |  |
|---|--|
| • Die Sonne scheint, es wird ganz warm.   | <i>Hände mit leichtem Druck auf die Schultern legen</i>          |
| • Wolken ziehen auf und legen sich vor die Sonne.<br>Sie verschwindet ganz.         | <i>Hände entfernen</i>   |
| • Es beginnt leise zu nieseln.  | <i>Finger tippen sanft über den Rücken</i>                       |
| • Dann fallen dicke Regentropfen.   | <i>Fäuste klopfen vorsichtig mit den Knöcheln auf den Rücken</i> |
| • Es entsteht ein richtiger Platzregen.   | <i>flache Hand schlägt auf den Rücken</i>                        |
| • Aber er endet auch wieder,<br>es fallen nur noch dicke Tropfen.                   | <i>Fäuste klopfen vorsichtig mit den Knöcheln auf den Rücken</i> |
| • Es nieselt nur noch.  | <i>Finger tippen sanft über den Rücken</i>                       |
| • Dann hört es ganz auf zu regnen.<br>Das ganze Wasser fließt ab.                   | <i>Hände streichen das Wasser Richtung Po</i>                    |
| • Die letzten Wolken verschwinden.<br>Die Sonne kommt wieder und bringt ihre Wärme. | <i>Hände wieder mit leichtem Druck auf die Schultern legen</i>   |



## Entspannungsübungen

(Seite 2)

### Gartenarbeit

Ein Spieler sitzt auf seinem Stuhl und legt den Oberkörper auf den Tisch oder stützt die Ellbogen auf den Oberschenkeln ab. Falls möglich, ist es noch besser, wenn sich der Spieler in Bauchlage legen kann. Ein oder mehrere Mitspieler bearbeiten seinen Rücken wie ein Gartenbeet: Unkraut zupfen, Steine in eine Reihe oder auf einen Haufen legen, Blätter und Gras zusammenrechen, eine lange Wurzel ausgraben, Umgraben, Erdklumpen zerbröseln, mit der Harke glätten, Furchen ziehen, pflanzen, gießen, ...

(vgl. Heuser 1997, S. 35)

### Dracula

- 1000 kleine Messerstiche – 1000 kleine Messerstiche (*Klopfen mit Zeigefingern auf den Rücken*)
- Blut läuft herunter – Blut läuft herunter (*alle Finger von oben nach unten führen*)
- Spinnweben im Haar – Spinnweben im Haar (*mit allen Fingern ansatzweise in den Haaren wuseln*)
- Dracula ist da! (*„sanft“ die Hände im Nacken zusammen führen*)

### Fühl- oder Genusskreis

Die Spieler setzen oder stellen sich so in einen Kreis, dass jeder seinem Vordermann die Hände auf die Schultern legen kann. Jeder massiert seinen Vordermann unter bestimmten Aufgabenstellungen (*Botschaften übermitteln, den Vordermann duschen, etwas Gutes tun, Nacken massieren, Wörter/ Sätze bilden, ...*)

(vgl. Heuser 1997, S. 34)

