

Konzentration und Orientierung - eine Massage für Kinder durch Kinder

- Ein Erfahrungsbericht -

Meine Schüler?

Sich gegenseitig massieren?

Mit einer bestimmten Abfolge von Griffen?

Mit viel Gespür und Aufmerksamkeit füreinander?

Und dann auch noch in Bezug auf eine bestimmte Wirkungsweise?

Das schien mir dann doch ein bisschen weit zu gehen.

Schließlich fallen meine (Förder-)Schüler eher dadurch auf, dass sie recht unzimperlich miteinander umgehen, Schwierigkeiten haben, sich auf eine Sache zu konzentrieren, geschweige denn sich einem anderen Menschen über längere Zeit verantwortlich und aufmerksam zuzuwenden.

Doch ich war neugierig und bereit, es auszuprobieren.

Mit erstaunlichem Ergebnis:

Mehrere Wochen lang widmete ich mich mit den Schülern eine halbe Stunde der Vorbereitung der Massage. Wir übten Dinge wie: An welcher Seite des Partners sitze ich? Wie fasse ich jemanden an? Was mache ich, wenn ich unangenehm berührt werde? Ich achte auf meinen Partner und bin verantwortlich für ihn. Ich ziehe keinen bei der Massage an den Haaren... usw.

Dann übten wir einzelne, ausgewählte Massagegriffe, um ein Gespür für das Massieren und das Massiertwerden zu entwickeln.

Schließlich war es soweit.

Eine kurze Wiederholung der wichtigsten Massageregeln reichte, dann führte ich die 6 Griffe der Massage „Konzentration und Orientierung“ an einem Schüler beispielhaft vor.

Zwei Griffe werden an der Seite des Massageempfängers durchgeführt, zwei am Kopfbereich und zwei an den Füßen. Es fiel den meisten Schülern leicht, sich das zu merken. Und schon ging es los mit der Massage.

Schon während des Massierens trat eine große Ruhe in der Gruppe ein.

Richtig klasse war das: selten habe ich die Kinder so aufmerksam miteinander umgehen sehen. Die meisten konnten sich die Griffsequenz gut merken.

Die Massagegebenden zeigten ein ausgesprochen gutes Gespür für die Dauer der einzelnen Griffe, das Fließen der Energie „... wie Strom!“ war ihnen

sehr gut zugänglich und gut spürbar...

Die Massageempfänger lagen mit der Zeit immer entspannter, manche schliefen bei der Kopfmassage sogar ein, was ein Zeichen für die Wirkung der Massage und des Vertrauens zum Massagegebenden ist.

Nach der Massage war eine wunderbare, konzentrierte Ruhe in der Klasse. Schön!

Im Nachgespräch zeigte sich, dass nicht nur das Massage-Empfangen, sondern auch das Geben der Massage von den Kindern als durchweg positiv erlebt wurde.

Mit einer Gruppe zufriedener, entspannter, zum Teil etwas schläfriger, aber „aufgeräumter“ Kids begann ich schließlich wieder den Unterricht.

Meike Jürgensen,
Studienrätin an Sonderschulen,
Leiterin des Instituts für Teschler Lernförderung
in Hamburg
www.lernlust-hamburg.de