

Ein Besuch bei den Weihnachtszwerge

Massagegeschichte

An einem ruhigen Platz (mit stimmungsvoller Musik) liegen die Kinder auf einer Decke oder ähnlichem auf dem Bauch, der andere massiert.

In einem Tannenwald wohnen ganz versteckt die Weihnachtszwerge. Jedes Jahr zur Weihnachtszeit müssen die Zwerge viele Plätzchen backen und darum freuen sie sich über jeden der kommt und ihnen beim Backen hilft. Heute wollen wir die Zwerge besuchen und ihnen helfen.

Kommt, wir machen uns nun auf den Weg *(mit den Handflächen sanft auf den Rücken schlagen)*. Nach einem langen Marsch haben wir es geschafft. Die Zwerge haben in ihrer Backstube schon alles bereitgestellt. Zunächst säubern wir unseren Arbeitstisch *(mit den Handflächen über den Rücken reiben)*. Dann schütten wir das Mehl darauf *(mit den Fingerspitzen den Rücken berühren)* und verteilen die Butter *(mit der Handkante an verschiedenen Stellen des Rücken fester drücken)*, geben 3 Eier dazu *(drei Mal mit den Fingerspitzen einer geschlossenen Hand etwas fester auf den Rücken schlagen und die Hand langsam öffnen)*, rieseln den Zucker hinein *(mit den Fingerspitzen über den Rücken krabbeln)* und beginnen nun zu kneten *(mit den Fingern über den Rücken kneten)*. Nachdem alle Zutaten vermengt sind, schieben wir den Teig zusammen *(mit den Außenkanten der Hand von außen nach innen über den Rücken gehen)* und formen daraus einen Klumpen. Doch nun rollen wir ihn wieder aus *(mit den Händen über den Rücken rollen)* und stechen mit den Förmchen kleine Plätzchen aus *(an verschiedenen Stellen des Rücken fester drücken)*. Jetzt holen wir ein Blech, fetten es ein *(mit den Händen hin und her gehen)* und legen die Plätzchen darauf *(mit den Fingern die Plätzchen pantomimisch vom Rücken nehmen)*. So, wir haben es geschafft. Nun schieben wir das Blech in den Ofen *(die Hände lang über den Rücken schieben)*. Jetzt haben wir ein wenig Zeit und räumen die Küche auf. Mit einem Tuch wischen wir den Tisch sauber *(mit den Handflächen über den Rücken wischen)* und dann sind die Plätzchen auch schon fertig. Vorsichtig nehmen wir sie vom Blech und packen sie in die Plätzchendose *(die „Plätzchen“ vom Rücken nehmen)*. Unsere Arbeit ist getan und es wird Zeit, nach Hause zu gehen. Draußen ist es schon dunkel. Ganz schnell laufen wir nach Hause *(mit den Händen über den Rücken laufen)*. Unterwegs denken wir immer wieder an das Plätzchenbacken bei den Weihnachtszwerge. *(Partnerwechsel)*

Quelle: Biermann, Ingrid (2001) Klara und die 24 Weihnachtsmäuse. Freiburg: Herder Verlag