

Regenwald-Bananen-Massage

Idee und Text: Ulrike Eichstädt

Stellt Euch vor, ihr seid eine Bananenpflanze im tropischen Regenwald. Es ist sehr warm. Die tropische Sonne scheint heiß.
(Hände auf die Schulterblätter legen; eventuell reiben, bis ein Wärmegefühl entsteht.)

Im Bereich der Tropen regnet es oft. Schon stehen dunkle Wolken am Himmel. Zunächst aber kommt ein Wind auf. Die Bananenpflanze schwankt im Wind.
(Sanft ganze Handflächen auf den Rücken drücken, dann immer stärker, so dass die Kinder und damit die ganze Gruppe in eine wiegende Bewegung kommen.)

Es beginnt zu regnen. Die ersten großen Tropfen fallen auf die Blätter der Banane.
(Zunächst mit den Fingerspitzen, später mit der ganzen Handfläche auf den Rücken klopfen.)

Es regnet stärker und stärker.
(Schnell und stark mit den Handflächen auf den Rücken klopfen.)

Langsam hört der Regen wieder auf. Nur noch einzelne Tropfen fallen auf die Blätter.
(Vereinzelt Klopfen auf den Rücken.)

Die ersten Tiere wagen sich hervor. Ameisen laufen von unten nach oben und wieder von oben nach unten.
(Mit den Fingern auf dem Rücken „krabbeln“.)

Auch eine Schlange kriecht den Bananenstamm empor.
(Hände dachförmig zusammenlegen, mit den zusammengelegten Händen den Rücken „entlang kriechen“.)

Eine kleine Affenherde (Totenkopffäffchen) kommt von einem hohen Baum herunter und springt durch die Bananenplantage.
(Kleine, hüpfende Bewegungen mit den Händen auf dem Rücken.)

Nachts kommen die Fledermäuse und trinken den Nektar aus der Bananenblüte.
(Leichte Berührungen mit den Fingerspitzen auf dem Rücken.)

Und ein neuer Tag beginnt. Wieder beginnt die endlose Wanderung der Ameisen von unten nach oben und wieder von oben nach unten.
(Mit den Fingern auf dem Rücken „krabbeln“.)

Und die Sonne scheint heiß auf unsere Bananenstaude.
(Hände wieder auf die Schulterblätter legen, dort liegen lassen, bis es warm wird.)

Alle bedanken sich für die erhaltene Massage.