

Frühe Kindheit

# Gefühlsmassage

Berührung schafft Vertrauen und Geborgenheit. Verbinden Sie das Gespräch über Gefühle mit schönen Momenten. Nehmen Sie die aufgeführten Gefühlsmassagen als Beispiel und seien sie kreativ.

## Gefühle spüren:

- Ich streiche dir den Rücken -  
du bist **ruhig und entspannt**.
- Ich pikse dich leicht mit den Fingerspitzen –  
du spürst es und wirst **neugierig**.
- Ich drücke fest mit den Händen auf deinen Rücken –  
du bist **ängstlich** und denkst: 'Was kommt da wohl?'.
- Ich streiche meine Hände auf deinem Rücken von unten nach oben –  
du bist **mutig** und wartest ganz still.
- Ich mache Fäuste und poltere auf deinen Rücken –  
du bist **stark**, stärker als das Gepolter.
- Ich packe dich mit beiden Händen –  
du bist **glücklich** und du weisst: 'Ich **liebe** dich!'

Tipp: Erfinden Sie  
'gefühlreiche'  
Gutenachtmassage  
für den Alltag.

## Ein gefühlsreicher Tagesrückblick:

- *Schau mal, was ich dir zeigen will.  
Die Geschichte heisst: **Heute war viel los in dir!***
- *Fein über den Rücken streichen: -  
Am Morgen sind wir aufgestanden und du hast ruhig für dich gespielt.  
Ganz **zufrieden** warst du bei den Bauklötzen.*
- *Leicht mit den Fingerspitzen piksen -  
Du hast viel mit deinen Händen gemacht, geschickt die Steine aufeinandergelegt  
und warst voll und ganz dabei. Du warst **glücklich**.*
- *Hand auf den Rücken legen –  
Ich kam und sagte dir: 'Komm wir gehen einkaufen.'*
- *Fein mit den Fäusten auf den Rücken poltern –  
Da bist du laut und **wütend** geworden und hast wild mit deinen Fäusten auf den  
Boden gehauen.*
- *Hand auf den Rücken legen –  
Ich kam zu dir und blieb bei dir, während in dir ganz viel **Wut** war.*
- *Hände auf dem Rücken von unten nach oben streichen -  
Da bist du wieder **ruhig** geworden und gemeinsam haben wir die Bauklötze  
weggeräumt und sind einkaufen gegangen.*
- *Fein mit den Finger auf den Rücken tippen –  
Und jetzt liegst du und ich **zufrieden** im Bett und schlafen bald.*