

# Tasten und wahrnehmen Körperbewusstsein



## Aktivität: Körperteile massieren

Es gibt Kurse, in denen Sie lernen können, Klienten zu massieren. Siehe beispielsweise unter [sherborneinternational.com](http://sherborneinternational.com).

Je nach Privatsphäre oder Vorlieben des Klienten kann die Massage auf nackter Haut oder über der Kleidung vorgenommen werden.

## Aufbau der Aktivität

0-2

- Benennen Sie vorab deutlich, welchen Körperteil Sie berühren werden und geben Sie an, dass Sie nun mit der Massage beginnen. So vermeiden Sie weitgehend etwaige Schreckreaktionen.
- Massieren Sie vorzugsweise mit festem Druck. Für die meisten Klienten ist das wichtig. Dies gilt vor allem bei Klienten mit taktiler Abwehr.
- Finden Sie heraus, welche Vorliebe der Klient hat. Beginnen Sie mit einer festen Massage von Armen, Schultern und Händen und gehen anschließend zu den Beinen und Füßen über. Sie können auch anders herum, bei den Füßen, beginnen.

2-4

- Bitten Sie den Klienten, einen Arm/eine Hand oder ein Bein/einen Fuß zur Massage anzugeben.

4-6

- Stimulieren Sie den Klienten, selbst zu sagen, wo er massiert werden möchte. Der Klient kann dies benennen oder den betreffenden Körperteil angeben.

## Beobachtungs- und Anhaltspunkte

- Achten Sie gut auf die Reaktionen des Klienten. Bauen Sie die Massage im Falle von Abwehr langsamer auf. Abwehrreaktionen erkennen Sie an einer Zunahme der Muskelspannung, einer angespannten Grimasse im Gesicht, dem Zurückziehen eines Körperteils oder am Stillwerden.
- Beobachten Sie, ob der Klient Vorlieben für die Massage bestimmter Körperteile hat. Manchmal ist es besser, bei den Beinen und Füßen anzufangen.
- Beobachten Sie, ob der Klient es als angenehm erfährt, wenn Sie ein wenig kitzelnd oder in einem unregelmäßigen Rhythmus massieren.
- Beobachten Sie, ob der Klient sich durch die Massage entspannt oder im Gegenteil sehr aktiv wird.

## Alternative Materialien

- Variieren Sie mit Düften und beobachten Sie, ob der Klient dabei bestimmte Vorlieben zeigt.
- Verwenden Sie ggf. unterschiedliche Massagehandschuhe. Beobachten Sie, ob der Klient lieber einen harten oder weichen Massagehandschuh mag.

## Auch für die folgenden Kategorien zu gebrauchen:

- Bemerken (BM)
- Tastsensibilität (TSS)

