

Pizza-Massage		
<b>Zeit</b>	20 min	
<b>Ziel</b>	TN können ihre Bedürfnisse formulieren.	
<b>Methode</b>	Massage (2x rund 3 min)	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eventuell Kissen zum Sitzen</li> </ul>	

## Inhalt

TN üben auszudrücken, was sie möchten und was nicht, indem sie sich bei einer angeleiteten Pizza-Massage mehr oder weniger von etwas wünschen können.

## Ablauf

1. TM führt zum Thema hin und fragt die TN, wer schon einmal massiert wurde und stellt sicher, dass alle TN wissen was eine Massage ist.

2. TM fährt fort und erklärt die Aufgabe.

### Formulierungsvorschlag:

*„Bei einer Massage fühlen sich viele Menschen wohl. Aber auch hier ist es so, dass manche Menschen große langsame Bewegungen und andere wiederum kleine kitzelnde Bewegungen schätzen. Vielleicht möchten sie aber auch was ganz anderes. Wir wollen jetzt ausprobieren und mal schauen: Mag ich das? Möchte/Brauche ich davon mehr oder weniger?“*

3. Die TN bilden einen Innen- und einen Außenkreis. Die TN sitzen so, dass sich immer zwei TN gegenüber sitzen.
4. Die TM erklären, dass es jetzt eine Pizza-Massage geben wird, die Schritt für Schritt angeleitet wird. Der Außenkreis beginnt zu massieren. Die massierte Person kann entsprechend ihrer Vorlieben bestimmen wie die einzelne Zutat der Pizza massiert wird.
5. Folgende Handzeichen werden demonstriert und erklärt:
  - Daumen hoch: stärker
  - Daumen runter: leichter
  - flache Hand: die Zutat gar nicht
6. Die TN fertigen Schritt für Schritt die Pizza unter Anleitung (siehe Ablauf unten) der TM an. Die zu massierenden TN können jeweils bestimmen, wie sie diese Zutat haben möchten.
7. Dann wird das Ganze wiederholt und der Innenkreis wird massiert.
8. Es erfolgt eine kurze Auswertung im Plenum:
  - *Ist es euch schwer oder ganz leicht gefallen ist, zu zeigen, wie es sich gut anfühlt?*
9. Abschließen kann jede\_r TN ihre\_seine persönliche Lieblingszutat nennen.

### **Achtung**

*Die TM sollten sehr sensibel darauf achten, ob sich alle TN wohl fühlen. Natürlich ist es auch völlig in Ordnung, wenn ein\_e TN keine Massage bzw. nicht massieren möchte.*

### **Hinweis**

*Wenn mehr Zeit vorhanden ist, können die Massagen länger dauern und so für die Auswertung mehr Raum gegeben werden.*

**Ablauf der Pizza-Massage:**

- Teig kneten (die Schultern massieren)
- Pizzaboden rollen (lange, kräftige Bewegungen mit den Unterarmen)
- Tomatensoße verteilen (mit den Fingerspitzen leichte Streichbewegungen)
- Zwiebelringe (kleine Kreise auf den Rücken malen)
- Zucchini-Scheiben (mit dem Handballen Drehbewegung machen)
- Mais (ganz leicht mit den Fingerspitzen tippen)
- Mozzarella-Scheiben (mit den Fäusten leicht anstupsen)
- Backen (mit den Handflächen auf dem ganzen Rücken warm reiben)
- Zerschneiden (die Handkante über den Rücken ziehen)
- Aufessen (mit der Handfläche über ein Stück vom Rücken fahren)

**Fazit**

*„Auch bei Dingen, die den meisten Menschen gut tun, wie z.B. Massagen, gibt es ganz unterschiedliche Vorlieben. Es ist wertvoll, wenn jede\_r in dem Moment sagen kann, wie es sich am besten anfühlt. Hier hat es geholfen, dass es eindeutige Zeichen gibt. Der Rücken ist meist ein Körperteil, den andere anfassen dürfen. Wie ist das eigentlich mit anderen Stellen an unserem Körper? Damit beschäftigen wir uns im nächsten Schritt.“*