



**Cannabis aus der Apotheke?**  
Mehrheit der Österreicher sieht  
medizinischen Einsatz positiv.

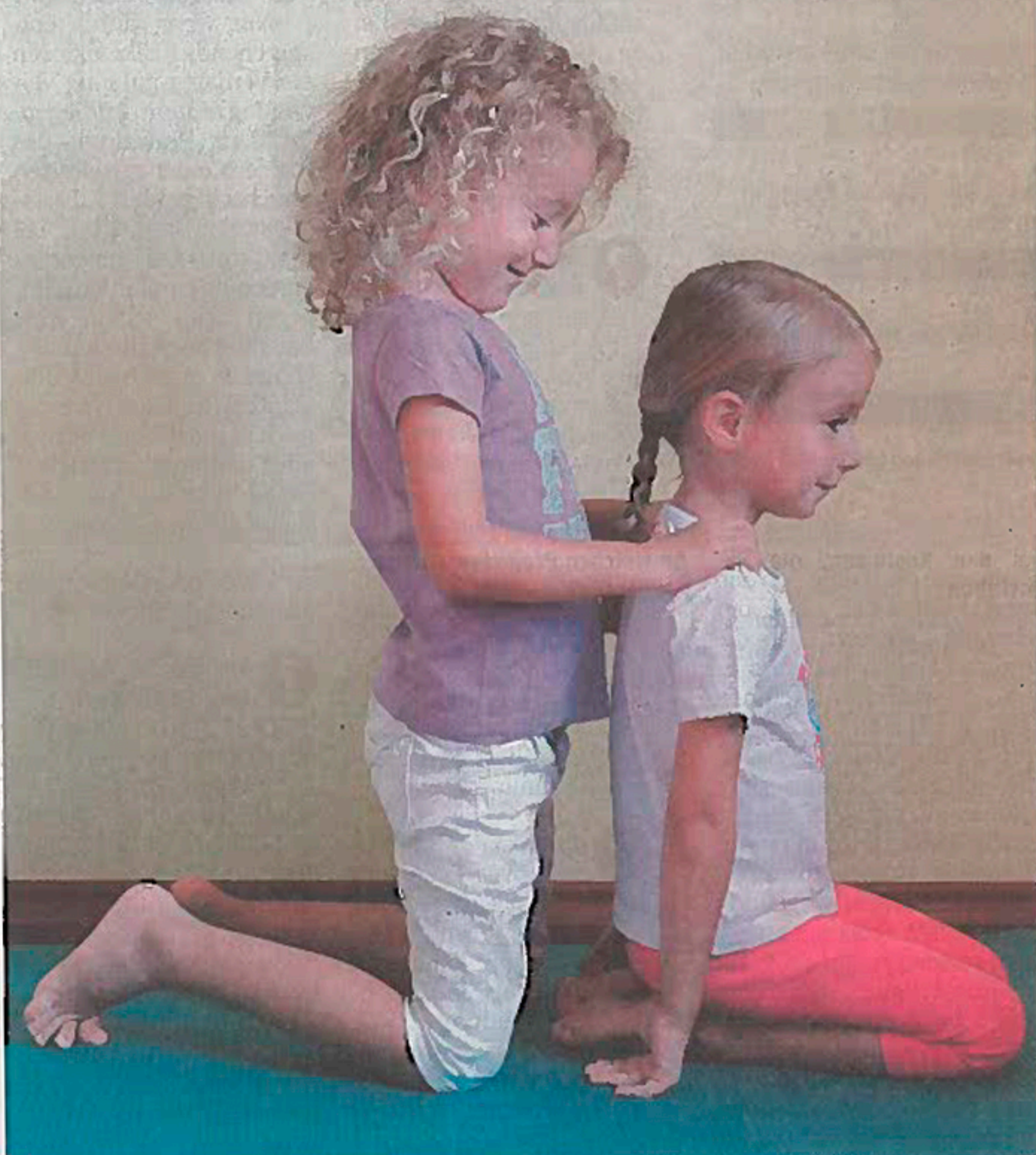
→ GESUNDHEIT 23

APA / ETHAN MILLER

EVA GLATZER

## Ein Druck, den Kinder lieben

**Samurai-Shiatsu.** Ein Programm hilft, Stress zu reduzieren und sich besser zu konzentrieren



Ziel des Samurai-Shiatsu ist auch, dass Kinder ein Gefühl für eigene und fremde Bedürfnisse entwickeln

VON GABRIELE KUHN

Bruce Lee. Ninja-Kämpfer. Mit Schwert. Hu! Ha! So muss Samurai – denken Kinder, denken auch Erwachsene.

Aber nein, alles anders: „Die eigentliche Bedeutung von Samurai ist Diener, Begleiter, Beschützer“, sagt die deutsche Kinder-Physiotherapeutin und Shiatsu-Lehrtherapeutin Karin Kalbantner-Wernicke. „Als Namensgeber steht das Wort für Begriffe wie „mutig“, „stark“ oder „gesund“ sowie für einen achtsamen Umgang mit sich und anderen“. Kalbantner-Wernicke wird diese Woche beim Europäischen Shiatsu Kongress in Wien (siehe Info unten) ihre Initiative „Samurai-Shiatsu“ vorstellen. Diese wurde von ihr und ihrem Mann, dem Allgemeinmediziner Thomas Wernicke, speziell für Kinder entwickelt. Die Idee: Kindergarten- oder Volksschulkinder erlernen einfache Shiatsu-Techniken, die sie dann anwenden können.

### Der Samurai-Trick

Weshalb gerade die Samurais als Namenspaten dienen mussten, hat einen simplen Grund: „Durch das Missverständnis rund um den Begriff gewinnt man Interesse, vor allem das der Jungen. Und nimmt sie so mit ins Boot. Auch das der Mädchen, nachdem diese erfahren, dass es auch berühmte weibliche Samurais gab.“ Erst im Laufe des Programms erfahren die

Kinder die wahre Bedeutung des Begriffs. Deshalb ist die Vermittlung des Samurai-Shiatsu auch in eine Geschichte rund um zwei dafür eigens entwickelte Samurai-Schüler namens Kooko und Hanako eingebettet.

Ein Moment in einer „Samurai“-Klasse: „Darf ich dich anfassen?“, fragt ein Mädchen das andere. Erst nachdem die Frage bejaht wurde, beginnt die „Shiatsu-Geberin“ mit sanften bis druckvollen Berührungen. Das Ritual ist von Bedeutung: „Indem die Schüler diese obligatorische Frage stellen, wird ein respektvoller Umgang miteinander eingeübt. Denn auch während der Behandlung fragt der Schüler immer wieder nach den Bedürfnissen seines Gegenübers. „So soll das behandelte Kind ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen, diese auch zum Ausdruck zu bringen“, erklärt Kalbantner-Wernicke. Und umgekehrt: „Der behandelnde Schüler selbst lernt durch die immer an sein Gegenüber gestellte Frage, die Grenzen des anderen zu respektieren.“ Dies erlaube auch (unruhigen) Kindern, die Schwierigkeiten mit der Dosierung ihrer Kraft haben, achtsame Berührungen auszuführen. Am Ende der Behandlung bedankt sich der Behandler beim behandelten Mitschüler bzw. Kindergartenkind. Beide Kinder verbeugen sich. Das Samurai-Programm ist so konzipiert,



**„Die eigentliche Bedeutung von Samurai ist Diener, Begleiter, Beschützer.“**

Karin Kalbantner-Wernicke  
Kinder-Physiotherapeutin

W & B / JUDITH HAEUSLER

dass Bewegung, Haltung und Wahrnehmung geschult werden. Nach nur drei Schulstunden können es die Kinder eigenständig durchführen. Die dabei angewandten Techniken stammen aus der japanischen manuellen Behandlungstechnik Shiatsu – eine auf der Meridianlehre basierenden Behandlungsform. Sie wird am bekleideten Körper durchgeführt.

### Besser spüren

Die Effekte des Samurai-Shiatsu sind erstaunlich, berichtet Kalbantner-Wernicke: „Kinder wie Erwachsene lernen sich besser zu spüren und zu konzentrieren. Die Sinnessysteme werden angesprochen und aktiviert, das Körperbewusstsein wird gefördert, das Sozialverhalten gestärkt, der strapazierte Rücken entlastet – das Lernen macht wieder Spaß.“ Der respektvolle Umgang miteinander fördert das so wichtige „Wir-Gefühl“.

Das Programm wird seit dem Jahr 2012 wissenschaftlich begleitet – etwa im Rahmen einer Langzeitstudie, an der bisher 1000 Schüler und 70 Lehrer aus Deutschland und Österreich teilgenommen haben. Schulkinder aus vielen Ländern praktizieren es bereits – etwa aus der Schweiz, aus Schweden, Australien, Japan oder den USA. Kalbantner-Wernicke: „Einer unser bekanntesten japanischen Lehrer sagt dazu: Für das Lächeln der Kinder. Darum geht es uns“.

## Wien: Weltweit größter Shiatsu-Kongress

### Therapie

Der Europäische Shiatsu-Kongress findet alle drei Jahre statt – mit mehr als 600 Teilnehmern aus 25 Nationen gastiert er heuer vom 28. September bis 1. Oktober 2017 in der Bundeshauptstadt. Der Kongress steht diesmal unter dem Motto „Shiatsu als Therapie“. Die japanische Methode kann in vielen diversen Situationen helfen – sie wirkt entspannend wie aktivierend, hilft bei

Verspannungen und Stresssymptomen und unterstützt schulmedizinische Behandlungen.

### Shiatsu im Zelt

Am 28. und 30. 9. steht ein großes Shiatsu-Zelt am Christian-Broda-Platz (Höhe Mariahilfer Straße 123), wo es nicht nur Infos, sondern auch Gratis-Shiatsu-Behandlungen gibt. Weitere Informationen: zum Thema: [www.oeds.at](http://www.oeds.at), [www.europeanshiatsucongress.at](http://www.europeanshiatsucongress.at)