



# Hungrig nach positiver Berührung

Das „Samurai-Programm für Senioren“ ist ein auf Gegenseitigkeit beruhendes Bewegungs- und Berührungskonzept, das den zwischenmenschlichen Kontakt, Selbstständigkeit und Kompetenzerleben steigert. **Aktivieren**-Autorin Sandra Zenz hat es in einer Fortbildung der Begründer des Konzepts kennengelernt und setzt es nun in ihrer Einrichtung um – zur Freude von Bewohnern und Kollegen.

Text: Sandra Zenz

**D**er Samurai, so wie wir ihn im Westen insbesondere aus Filmen kennen, ist ein Krieger, der mutig und mit spektakulären Kampftechniken gegen seine Feinde kämpft. Im fernen Osten bedeutet Samurai aber auch Diener – und er kann ebenso eine Frau sein. Die Samurai sind in Japan schon seit Jahrhunderten keine Kämpfer mehr, sondern die Repräsentanten einer Hochkultur, zu deren Zielen Werte wie Freundlichkeit, Höflichkeit, Loyalität, Aufrichtigkeit und Selbstdisziplin zählen. Karin Kalbantner-Wernicke und Ehemann Dr. Thomas Wernicke verbringen mehrere Monate des Jahres in Japan und kennen das Land, die Kultur und vor allem dessen Heilkunst. Sie ist Physiotherapeutin und hat vor fast 40 Jahren die Techniken des Shiatsu in Japan erlernt. Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin und wurde in Osaka in der nadellosen japanischen Kinderakupunktur – Shōnishin – ausgebildet. Beide leiten heute als gefragte Experten zahlreiche Aus- und Weiterbildungen weltweit. In der Arbeit mit Kindern bedienen sie sich des Bildes vom Samurai, um kleinen Menschen neben körperlichen Übungen auch den Wertekodex und soziale Kompetenzen zu vermitteln. Die Berührungstechniken des ursprünglich für Kinder konzipierten „Samurai-Programms“ wendete eine Mitarbeiterin der beiden einmal bei Senioren in einer Pflegeeinrichtung an – mit erstaunlichem Erfolg. Das Ehepaar Wernicke entwickelte deshalb seinen Ansatz in Zusammenarbeit mit einem Altenheim und dessen Bewohnern weiter. Mit dem „Samurai-Programm für Senioren“ haben sie ein auf Gegenseitigkeit beruhendes Bewegungs- und Berührungskonzept erarbeitet, das nicht nur den Körper trainiert, sondern auf beeindruckende

Weise zwischenmenschlichen Kontakt, Selbstständigkeit und Kompetenzerleben steigert.

## Fortbildung verändert den Blick auf das Geben und Nehmen

An zwei Fortbildungstagen stellten die Wernickes, unterstützt von Markus Edtmayr, dem Leiter des „Samurai-Programms Österreich“ ihre Methode bei uns im Kardinal von Faulhaber Alten- und Pflegeheim Siegsdorf vor. Die vermittelten Techniken waren dabei für rüstige, sitzende und bettlägerige Senioren gleichermaßen geeignet. Der Vormittag war jeweils der Theorie, der Einführung in die fernöstliche Denkweise sowie dem gemeinsamen Üben vorbehalten. Die Bewegungs- und Berührungstechniken



„So haben wir noch nie miteinander geredet!“ – zwei Seniorinnen kommen sich bei der Handmassage näher.



trugen poetische Namen wie „Samurai wärmt sich in der Sonne“ oder „Samurai krault Tiger“. Allein diese klangvollen Begriffe sorgten schon für so manches erwartungsvolle Lächeln. Die gesamte Interaktion war in einen japanisch anmutenden Rahmen gebettet und weckte Neugier.

So sprach zum Beispiel der Gebende sein Gegenüber zu Beginn stets in fernöstlicher Manier mit einer achtsamen Verbeugung und der respektvollen japanischen Grußformel an: Ohayo gozaimas(u) (vor 11:00 Uhr) oder Konnichi wa (nach 11:00 Uhr).

Ganz im Zeichen der Samurai war der Umgang während der Interaktion geprägt von Respekt und vom diskreten Umgang mit der Privatsphäre des Gegenübers. Die erste Frage „Darf ich Sie berühren?“ war immer gleich und zeugte von einer im Pflegealltag oft verloren gegangenen Achtsamkeit. Dabei war es entscheidend, den Blickkontakt zu halten und die Antwort, ob verbal oder nonverbal, erst abzuwarten. Karin Kalbantner-Wernicke erwähnte dazu Senioren, die beklagten, dass Betreuende mit der Berührung oft schon beginnen, während sie noch darüber informieren. Ein ebenso bekanntes Phänomen sei das Anklopfen an der Tür und das Betreten des Raums, ohne eine Antwort abzuwarten.

Die Intention, eine neue Beziehungsqualität zwischen Gebenden und Nehmenden zu schaffen, zeigte sich auch in der Verabschiedung. Denn nicht der Nehmende bedankte sich zum Schluss der Behandlung. Er war vielmehr angehalten, nur huldvoll zu lächeln, während der Gebende sich achtsam verneigte mit einem freundlichen Arigato (= japanisch für „Danke“).

### *Berührung schafft wohlige Gänsehaut*

Das nachmittägliche Üben mit den Bewohnern unserer Einrichtung zeigte erstaunliche Ergebnisse: Die Behandlung des Rückens eröffneten wir beispielsweise mit „Samurai wärmt sich in der Sonne“. Dabei rieben wir zunächst die Handflächen fest aneinander, bis sie heiß waren, und legten sie unserem Gegenüber auf die Schultern. Wichtig war zu fragen, ob die Hände denn auch schon warm genug seien. Falls noch etwas mehr Wärme gewünscht wurde, rieben wir sie noch einmal ganz intensiv. Ziel war es, die Aufmerksamkeit des Gegenübers vom äußeren Geschehen auf die innere Wahrnehmung zu lenken. Bereits hier hörten wir die ersten glücklichen Seufzer, die sich gleich zu wohliger Gänsehaut steigerten, etwa bei „Bär und Tiger treffen sich“. Bei dieser

#### **Mehr zum Thema**

Buch: Samurai-Shiatsu:  
Bewegen und Bewegtwerden  
für Senioren,  
Karin Kalbantner-Wernicke,  
Dr. Thomas Wernicke, Birgit Mai  
Web: [samurai-programm.de](http://samurai-programm.de):  
Kontakt Daten, Informationen,  
Film über die Durchführung  
der Handbehandlung

### Die Ziele

Das Samurai Programm für Senioren will

1. ein Gefühl für Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz vermitteln und Umsetzungsmöglichkeiten aufzeigen
2. Vereinsamung entgegenwirken
3. Fachkräfte für das Thema „erlernte Hilflosigkeit“ sensibilisieren



Übung stellten wir uns vor, unsere Hände seien dicke Bärenpatzen, die auf dem Rücken unseres Gegenübers herumwandern – seitlich der Wirbelsäule hinunter und hinauf und auf den Schultern von innen nach außen. Dabei wurde die Hand flächig und mit sanftem Druck aufgelegt. Der Druck durfte ruhig stark sein, denn ein Bär hat ja ordentlich Gewicht, sollte aber noch als angenehm empfunden werden. Dann wurde der mächtige Bär vom eleganten Tiger abgelöst, indem wir unsere Finger zur Tigerpfote rundeten. Nur noch die Fingerspitzen lagen auf und wanderten erneut über den Rücken unseres Gegenübers. Wir legten die Fingerspitzen punktuell auf und ließen sie mit sanftem Druck einsinken. Nach dem Tiger kam wieder der Bär, und die beiden wechselten sich noch ein- bis zweimal ab. Mit „Samurai krault Tiger“ beendeten wir die Rückenbehandlung, indem wir die Schultern unseres Gegenübers noch einmal beherzt massierten – bei der richtigen Technik half die Vorstellung, wir würden tatsächlich einer großen Raubkatze das Fell kraulen. Bei der gesamten Übung ließen wir uns Zeit und versuchten, nicht „schnell-schnell“ zu machen. So kamen nicht nur die Bewohner, sondern auch wir Mitarbeiter bewusst zu uns selbst und in unsere Kraft, denn die Übungen fordern ein aktives Mitmachen von beiden Seiten. Mich persönlich rührten die intensiven Reaktionen bei allen Beteiligten sehr. Zurückgezogene Senioren lächelten glücklich und waren dankbar für die Berührung. Eine eher schlecht gelaunte und misstrauische Bewohnerin, die zunächst argwöhnisch eine Handbehandlung empfangen hatte, hielt der Seminarleiterin am Ende regelrecht empört



Karin Kalbantner-Wernicke und Dr. Thomas Wernicke zeigen links, wie man durch 30 Sekunden langes Kneten der Ohrmuschel (von oben nach unten) die Lebensgeister weckt. Zum Wachwerden für Kollegen (oben): einmal gegeneinander kämpfen wie ein Sumo-Ringer.

die Hand hin und blaffte sie an: „Komm her und mach weiter!“ Eine Bewohnerin mit gekrümmter Haltung und starken Rückenschmerzen saß zum Ende der Behandlung beinahe aufrecht. Eine erschöpfte Kollegin aus der Verwaltung, die ich gleich mitbehandelte, strahlte danach und meinte: „Das war so schön! Kannst Du das öfter machen?“

### *Rollentausch fördert neue Kontaktmöglichkeiten*

Besonders beeindruckend war der Rollentausch: Denn schon nach kurzer Anleitung waren viele Senioren dazu in der Lage, sich gegenseitig oder die Mitarbeiter zu behandeln und auf ganz ungewohntem Weg in Kontakt zu treten. „Gell, so sind wir noch nie zamkemmal!“, sagte eine Bewohnerin in ihrem bayerischen Dialekt (für zusammengekommen) zur anderen, als sie ihr beherzt die Hand massierte und die beiden Frauen kicherten. „Alte Menschen haben viel zu geben, erhalten aber im Alltag kaum mehr die Gelegenheit“, erklärte Dr. Thomas Wernicke dazu. „Dabei haben wir mit unserem Programm beobachten können, dass alte Menschen in der Rolle des aktiv Gebenden oftmals zu Bewegungen in der Lage sind, die ihnen im Alltag nicht mehr gelingen.“ So trainiert das Samurai-Programm nicht nur den Empfänger, sondern auch den Durchführenden. Und ein



Muskelkater am Folgetag ist bei den intensiven Übungen nicht unüblich!  
 Wie ein Weckruf ging das Samurai-Programm durch unsere Einrichtung. Überall sahen wir glückliche Gesichter. „Jeder braucht Berührung, Bewohner und Mitarbeiter gleichermaßen“, so der Seminarleiter. „In Heimen ist der Körperkontakt allerdings oft negativ besetzt. Die Menschen hier sind deshalb hungrig nach positiver Berührung!“  
 Und in unserer Einrichtung zeigte sich deutlich, dass dies tatsächlich nicht nur für die Bewohner, sondern auch für die Mitarbeiter gilt. Seit der Fortbildung behandeln wir uns kreuz und quer: Die Bewohner behandeln nun auch die Mitarbeiter, und in der Pause rufen Kollegen sich gegenseitig hoffnungsvoll zu: „Mach mir den Tiger, bitte!“. Jenseits der Worte und mit einfachen Techniken hat das Programm etwas Grundlegendes in der Dynamik verändert – in unserer ganzen Einrichtung und auch in mir persönlich. Als ansonsten sehr unruhige Schläferin schlief nach der Fortbildung mit ihren wohltuenden Behandlungen zehn Stunden am Stück durch – und wachte mit einem ordentlichen Muskelkater auf. Um an diese vielen positiven Wirkungen anzuknüpfen, wollen wir auch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter schulen und gemeinsam das Samurai-Programm zum festen Bestandteil unseres Heimalltags werden lassen. ●



*Sandra Zenz, Diplom-Sozialpädagogin (FH), examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Qualitätsteam und Soziale Betreuung, Alten- und Pflegeheim Siegsdorf, [qm@altenheim-siegsdorf.de](mailto:qm@altenheim-siegsdorf.de), [altenheim-siegsdorf.de](http://altenheim-siegsdorf.de)*

## *Samurai-Shiatsu auf einen Blick*

### **Die Schwerpunkte**

Die Übungen im Samurai-Programm für Senioren sind ausgerichtet auf

- **Rotation:** Die Einschränkung der Rotation im Alter zeigt sich körperlich durch Sehprobleme und Unbeweglichkeit, aber auch geistig durch festgefahrene Vorstellungen und die Unfähigkeit, sich auf etwas Neues oder auf andere Menschen einzulassen.
- **Aufrichtung:** Die Einschränkung der Aufrichtung im Alter zeigt sich in der äußeren Haltung, aber auch in der inneren: zunehmendes Misstrauen, Angst, Energielosigkeit und letztlich Rückzug.
- **die Mitte:** Als Mitte ist sowohl die Körpermitte zu verstehen als auch das Bewusstsein für den eigenen Wert und die eigene Bedeutung. Der zunehmende Verlust der Mitte zeigt sich in Unruhe und Instabilität und führt letztlich zur Isolation und dem Verlust der Eigenwahrnehmung.

### **Die Sinne**

Die Übungen stimulieren das Basis-Sinnessystem:

- die Tiefenwahrnehmung durch klaren, bestimmten Druck zur Verbesserung und Erhaltung der Aufrichtung
- das taktile System durch Berühren und Berührtwerden, um wieder mit der eigenen Mitte in Kontakt zu kommen
- das vestibuläre System durch Orientierung im Raum zur Verbesserung und Erhaltung der Rotation