

SAMURAI-PROGRAMM

Wie Shiatsu Kitas und Grundschulen verändert – Stark wie ein Samurai –

Ein ganz normaler Vormittag in einer Grundschule: Stimmengewirr, Stühlerücken, Hektik vor der nächsten Unterrichtsstunde. Dann geschieht etwas Unerwartetes. Zwei Kinder sitzen nebeneinander, das eine legt die Hände vorsichtig auf die Schultern des anderen. Für einen Moment kehrt Stille ein. Beide Kinder atmen tiefer, wirken ruhiger. „Jetzt fühl ich mich stark wie ein Samurai“, flüstert das Mädchen.

Solche Momente machen das Samurai-Programm aus. Es bringt Shiatsu – die Kunst der achtsamen Berührung – mitten in den Kindergarten und ins Klassenzimmer. Kinder erfahren, dass Nähe nicht nur beruhigt, sondern auch stark macht.

BERÜHRUNG ALS TABU – UND WARUM KINDER SIE SO DRINGEND BRAUCHEN

Unsere Gesellschaft spricht gern davon, dass Kinder „unsere Zukunft“ sind. Doch im Alltag werden ihre Bedürfnisse erstaunlich oft übergangen. Große Gruppen, enge Lehrpläne, wachsender Leistungsdruck – da bleibt kaum Raum für das, was Kinder am meisten brauchen: wahrgenommen zu werden, ernst genommen zu werden, sich selbst spüren zu dürfen.

Besonders deutlich zeigt sich das beim Thema Berührung. Sie ist zu einem Tabu geworden. Pädagog:innen vermeiden Körperkontakt, aus Angst, Grenzen zu überschreiten. Hygieneregeln, Datenschutz, Missbrauchsskandale und zuletzt die Corona-Pandemie haben das noch verstärkt. „Besser gar nicht berühren“ ist zu einer

gängigen Haltung geworden.

Doch die Wissenschaft zeigt: Genau damit schneiden wir Kinder von einer ihrer wichtigsten Entwicklungsquellen ab.

Der Neurobiologe Ardem Patapoutian erhielt 2021 den Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung von Sinneszellen, die Druck und Dehnung registrieren. Diese Mechanorezeptoren – Piezo1 und Piezo2 – machen es möglich, dass wir Berührung überhaupt wahrnehmen. Sie spielen eine Schlüsselrolle für Körperbewusstsein, Gleichgewicht und Orientierung. Ohne Berührung fehlt dem Gehirn ein zentrales Signal: „Hier bin ich, so bin ich geformt, so stehe ich im Raum.“

Auch psychologisch ist Berührung unverzichtbar. Studien zeigen: Berührung beruhigt das Nervensystem, senkt Stresshormone, steigert die Ausschüttung von Oxytocin (dem Hormon für Vertrauen und Bindung). Kinder, die zu wenig sichere Berührung erfahren, sind oft unruhiger, unsicherer, weniger

konzentriert.

Das Problem ist – je weniger Berührung im Alltag stattfindet, desto mehr verlernen Kinder, sich selbst und andere körperlich wahrzunehmen. Grenzen verschwimmen. Statt Sicherheit entsteht Unsicherheit.

Das Samurai-Programm setzt hier einen Gegenpunkt. Es schafft einen klaren, respektvollen Rahmen, in dem Berührung nicht tabuisiert, sondern bewusst gestaltet ist: Kinder fragen nach Erlaubnis, sie hören auf Rückmeldungen, sie erleben, dass Berührung sicher, wohltuend und stärkend sein kann.

SHIATSU IM KLASSENZIMMER

Entwickelt von Karin Kalbantner-Wernicke und Dr. Thomas Wernicke, basiert das Samurai-Programm auf dem von den beiden entwickelten Energetischen Entwicklungskonzept. Hier zeigt sich, was traditionelle japanische Medizin verändern kann, wenn sie moderne Wissenschaft trifft.

Was Kinder dabei vor allem lernen ist, sich selbst zu spüren. Den eigenen Körper wahrzunehmen.



©Martina Ecker

Erst auf dieser Grundlage entstehen die nächsten Schritte: Empfindungen in Worte zu fassen, Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu respektieren.

Die Übungen sind einfach, kurz und klar. Sie brauchen keinen extra Raum, keine besondere Ausstattung – sie finden mitten im Alltag Platz. Kinder arbeiten in Paaren, holen sich Einverständnis ein, üben Feedback. Shiatsu wird so zu einer Haltung, die täglich gelebt werden kann.

Respekt, Nähe, Selbstwirksamkeit
Die Wirkung zeigt sich schnell:

Selbstwahrnehmung: Kinder spüren ihren Körper bewusster

Sprache: Empfindungen in Worte fassen stärkt emotionale Kompetenz

Respekt: Einverständnis erbitten und Rückmeldungen ernst nehmen

Frustrationstoleranz: Sich anpassen, wenn das Feedback nicht so toll ist

Selbstwirksamkeit: Erleben, dass die eigene Handlung Gutes bewirkt

Lehrkräfte berichten, dass Klassen nach einer Samurai-Einheit ruhiger und konzentrierter sind. Konflikte nehmen ab, das Miteinander verändert sich.

JAPAN ALS TÜRÖFFNER

Kinder sind fasziniert, wenn sie von den Samurai hören, von japanischen Burgen oder

japanischen Schriftzeichen. Sie lernen Zahlen auf Japanisch, malen Kanji wie „Mut“ oder „Freundschaft“ auf Zauberpapier, sie staunen über alte Rüstungen.

Dieses Interesse ist unser Türöffner. Wir holen die Kinder bei ihrer Neugierde ab. Über die Geschichten entsteht Begeisterung und die öffnet die Tür für das eigentliche Thema: achtsame Berührung und respektvolles Miteinander.

Dabei achten wir bewusst auf drei Dinge:

1. Vielfalt statt Klischee

Wir beschränken uns nicht auf stereotype Bilder („Samurai = Krieger“), sondern erzählen kleine Geschichten aus dem Alltag, von Zahlen, Schriftzeichen oder Spielen. So erleben Kinder: Japan – wie jedes Land – hat viele Facetten. Bezug zur eigenen Lebenswelt – Wir stellen Verbindungen her: Wie lernen Kinder in Japan schreiben? Welche Spiele gibt es dort, die unseren ähnlich sind? So wird klar: Es gibt Unterschiede, aber auch viele Gemeinsamkeiten.

2. Respektvolle Haltung

Die japanischen Elemente sind keine Schablone, sondern „Türöffner“. Sie wecken Neugier, regen zum Staunen an und vermitteln, dass jede Kultur

vielfältig ist und Respekt verdient. So vermeiden wir Stereotype und fördern bei den Kindern einen offenen, differenzierten Blick.

3. Nachhaltigkeit durch Pädagog:innen und Eltern

Die Klassenworkshops sind das Herzstück des Samurai-Programms. Damit sie wirksam umgesetzt werden können, stehen am Anfang Fortbildungen für Pädagog:innen.

Hier lernen Lehrkräfte und Erzieher:innen nicht nur einzelne Übungen kennen, sondern vor allem die Hintergründe und Wirkweisen des Programms. Sie verstehen, warum bestimmte Griffe oder Abläufe so wirken, wie sie wirken – und wie sie die Kinder damit bestmöglich unterstützen können. Erst danach folgt der Einsatz in den Klassen, wo die gelernten Inhalte praktisch umgesetzt werden.

Ebenso wichtig: Eltern-Kind-Angebote. Wenn Familien erleben, wie einfach und wohltuend die Berührungen sind, trägt sich die Idee weiter. Sie schaffen Verständnis für die theoretischen Grundlagen und fördern eine nachhaltige Basis, die weit über die Schule hinausgeht.

Damit möglichst viele Kinder profitieren, können Einsätze des Samurai-Programms zudem über verschiedene Förderprogramme unterstützt werden, etwa durch kommunale Fonds, Bildungsinitiativen oder spezielle Töpfe für Schulen mit einem hohen Anteil sozial benachteiligter Schüler:innen.

So erhalten auch Schulen und Kitas in schwierigen Lagen Zugang zu diesem Angebot.

Flexibel und individuell anpassbar
Ein großer Vorteil des Samurai-Programms: die Vielfalt an Zusatzmaterialien.



©Martina Ecker

©Evan_Harrey_pixabay

Trainer:innen haben eine breite Auswahl an Übungen, Geschichten, Symbolen und Karten, die sie je nach Klassensituation einsetzen können. Dadurch lässt sich das Programm flexibel anpassen: in Brennpunktschulen, Integrationsklassen oder mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen.

Niemand wird ausgeschlossen. Jedes Kind wird dort abgeholt, wo es gerade steht.

Zwei Programme – ein gemeinsamer Weg

DAS SAMURAI-PROGRAMM BESTEHT AUS ZWEI TEILEN, DIE ENG MITEINANDER VERBUNDEN SIND:

„**Fit für die Schule**“ (ab Kindergarten bis zur 6. Schulstufe) – der erste Teil, in dem Kinder einander achtsam berühren. Hier stehen Selbstwahrnehmung, Respekt und Konzentration im Mittelpunkt.

„**Aufrecht durchs Leben**“ (ab der 3. bis zur 6. Schulstufe) – der zweite Teil, der Bewegung in den Vordergrund stellt. Kinder arbeiten in Teams, stützen und halten einander, üben Balance und entdecken, wie stark Miteinander machen kann. In der Ausbildung bauen beide Programmteile aufeinander auf – Teil 2 folgt also erst nach Teil 1.

Wichtig: Bereits nach Abschluss der Ausbildung zu Teil 1 („Fit für die Schule“) können Trainer:innen in Schulen und Kindergärten arbeiten. Teil 2 bietet dann eine Vertiefung und Erweiterung, die weitere Altersgruppen und Schwerpunkte einbezieht. In der praktischen Umsetzung in den Klassen können die Module unabhängig voneinander durchgeführt werden, je nach Altersgruppe und Bedarf. Beide Programme teilen die gleiche Basis – Shiatsu, das energetische Entwicklungskonzept und die

Verbindung zu Japan. Gemeinsam eröffnen sie einen Weg, der Kinder körperlich, emotional und sozial stärkt.

EIN PROGRAMM FÜR ALLE LEBENSPHASEN

Auch wenn Kitas und Grundschulen das Herzstück sind – das Samurai-Programm wirkt weit darüber hinaus.

Kindergarten: Spielerisch Nähe und Grenzen erforschen

Grundschule: Achtsame Berührung als Werkzeug für Ruhe, Konzentration und Respekt

Jugendliche: Selbstwirksamkeit und innere Stärke in Zeiten von Druck und Unsicherheit

Senior:innen: Beweglichkeit und Aufrichtung fördern, Wärme und Entlastung schenken, selbst im Pflegealltag

So zieht sich ein roter Faden durch alle Lebensphasen: Berührung als Quelle von Kraft und Verbindung.

Lust, den Weg weiterzugeben?

Damit das Samurai-Programm Kinder erreicht, braucht es Menschen, die es weitertragen: Trainer:innen, die die Haltung leben, die Übungen anleiten, die Geschichten erzählen.

Die Ausbildung eröffnet nicht nur neue berufliche Wege. Sie ist auch eine persönliche Reise. Wer erlebt, wie Kinder durch achtsame Berührung aufblühen, spürt selber erneut, wie viel Kraft in Shiatsu steckt. Damit Trainer:innen sich gut begleitet fühlen, gibt es mehrmals jährlich Online-Fokus-Meetings. Sie bieten Austausch, Vertiefung und neue Impulse und schaffen die Sicherheit, dass niemand das Gefühl hat, nach der Ausbildung alleine zu bleiben. Wer möchte, ist Teil einer lebendigen Gemeinschaft, die das Samurai-Programm trägt und weiterentwickelt.

Martina Ecker ist Shiatsu-Praktikerin, Ausbilderin und Vorstandsmitglied im Verein „Berührt – Das Leben berühren – Die Entwicklung fördern“. Sie begleitet seit vielen Jahren Kinder, Eltern und Pädagog:innen mit Shiatsu, KinderShiatsu und Shonishin.

Im deutschsprachigen Raum leitet sie Ausbildungen im Samurai-Programm und im KinderShiatsu. Mit Leidenschaft bildet sie neue Samurai-Trainer:innen aus und bringt das Programm in Schulen, Kindergärten und Senioreneinrichtungen.

Mehr Infos: www.samurai-programm.de



MARTINA ECKER
– Traiskirchen –

Shiatsu seit 2013 in eigener Praxis
Ausbilderin und Vorstandsmitglied im Verein
„Berührt – Das Leben berühren –
Die Entwicklung fördern“

© Martina Ecker