

ISSN 1867-5263  
Art.-Nr. 69781 806  
6. Jg., KiTa aktuell



Österreich

06.2018

# KiTa aktuell

Fachzeitschrift für Leitungen, Fachkräfte und  
Träger der Kindertagesbetreuung



## KINDERGARTENALLTAG

Mathematik in Bildern

*Claudia Haas, Elisabeth Haas*

## MANAGEMENT

Gesunde Führung = gesundes Team!

*Wolfgang Gratz*

## WEITERBILDUNG

Kindergarten 4.0

*Elisabeth Eder-Janca*

# Sinne und Körperwahrnehmung von Kindern fördern

**Mit dem Samurai-Programm lernen Kinder, sich zu spüren und zu konzentrieren** ■ Ein Programm für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren, das durch seine Einfachheit und rasche Umsetzbarkeit ohne Mehraufwand in den Kindergartenalltag integriert werden kann. Durch Berührungen, Bewegungen und Wahrnehmungsschulung fördert es die Gesundheit, eine altersgerechte mentale und motorische Entwicklung und die Selbstwirksamkeit.



**Karin Kalbantner-Wernicke**

Shiatsu-Lehrtherapeutin, Physiotherapeutin und Kinderphysiotherapeutin (Vojta, Bobath)



**Dr. Thomas Wernicke**

Facharzt für Allgemeinmedizin, ärztlicher Leiter des Therapie-zentrums therapeuticum rhein-main, Mitglied der Japanischen Wissenschaftlichen Gesellschaft für Kinderakupunktur

## Das Samurai-Programm von klein bis groß

Das Samurai-Programm ist ein leicht erlernbares, sehr wirkungsvolles Trainingsprogramm, das für unterschiedliche Zielgruppen konzipiert wurde. Je nach Zielgruppe ist es ein an die jeweilige Lebensphase angepasstes Trainingsprogramm für Kindergartenkinder, für Schulkinder oder für SeniorInnen (Kalbantner-Wernicke & Wernicke, 2015, 2017, 2013).

SchülerInnen und Erwachsene alle Angebote bereits nach wenigen Trainingseinheiten eigenständig und wirkungsvoll durchführen.

## Grundlagen des Samurai-Programms

Die Autorin und der Autor des Programms konnten in ihrer praxisbezogenen Arbeit mit Kindern im Laufe der letzten 30 Jahre beobachten, wie sich die Entwicklung der Kinder veränderte – im Guten wie leider auch im Schlechten. Somit entstand das Samurai-Programm aus der Praxis für die Praxis als Antwort auf die heutige Situation von Kindern. Im Laufe der Jahre hatte sich gezeigt, dass vielen Kindern zunehmend Fähigkeiten fehlen, die früher für den Übergang in die Schule als vorausgesetzt galten. Deshalb, so die Autoren, müssen Bedingungen hergestellt und Angebote geschaffen werden, damit Kinder genau die Erfahrungen machen können, die sie für die Entwicklung dieser Fähigkeiten benötigen – dann können diese Fähigkeiten nachreifen (Bijak et al., 2016).

Dazu gehört die Förderung der Sinne, die im Samurai-Programm eine tragende Rolle spielen. Sie sind das Tor zur Welt, sie entscheiden wie wir die Welt wahrnehmen, durch welches Fenster wir schauen. Körperwahrnehmung und Körperhaltung, Kontaktaufnahme, Beziehungsfähigkeit, Abgrenzungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, zur Ruhe kommen können, berühren und berührt werden – all diese Fähigkeiten sind vom Zusammenspiel der Sinne abhängig.

Dieses Wissen haben die beiden Autoren um die östliche Sichtweise erweitert, was zu neuen Einsichten bezüglich kindlicher Entwicklung führte. Somit bildet zum einen westliches Wissen aus Medi-

**» Im Laufe der Jahre hatte sich gezeigt, dass vielen Kindern zunehmend Fähigkeiten fehlen, die früher für den Übergang in die Schule als vorausgesetzt galten.«**

Gemeinsame Zielsetzung der unterschiedlichen Programme ist, einen besseren Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung zu vermitteln, die Körperhaltung zu verbessern, die eigene Mitte zu finden und Spaß im Miteinander zu haben. Speziell bei Kindern dient es der Förderung einer altersgerechten Entwicklung und der Selbstwirksamkeit – Faktoren, die nach neuerer Forschung auch für die Fähigkeit der Resilienz von Bedeutung sind.

Durch Umsetzung der im Samurai-Programm enthaltenen Angebote sollen sowohl die aus der Akupunktur bekannten Meridiane als auch die verschiedenen Sinnessysteme angesprochen und aktiviert werden. Die einzelnen Behandlungssequenzen kommen im Miteinander oder als Eigenbehandlung zur Anwendung. Aufgrund der klaren Struktur des Samurai-Programms und der leicht erlernbaren Inhalte können Kinder,

**W**as ist das Samurai-Programm und welche Ziele liegen dem Programm zugrunde? Oft werden Samurais mit Ninjas verwechselt, jenen dunkel gekleideten Spionen und Agenten, wie man sie aus vielen Filmen kennt. Aber das hat nichts mit einem Samurai zu tun. Wörtlich übersetzt bedeutet Samurai »Diener des Staates«. Einerseits war er – beziehungsweise sie, denn es gab auch viele berühmte weibliche Samurai! – für den Schutz zuständig, andererseits für die schönen Künste. Die meisten Gelehrten, Lehrer und Ärzte waren Angehörige des Samurai Standes. So beispielsweise vermittelten die Samurai in den Schulen nicht nur Schreiben und Rechnen, sondern auch das Wissen, wie man den eigenen Körper gesund erhält. Denn Schulbildung spielte bereits seit mehreren Jahrhunderten eine große Rolle in Japan – und das galt für alle Gesellschaftsschichten. Auch waren Samurai keiner bestimmten Religion zugehörig – es gab buddhistische, shintoistische wie auch christliche Samurai (Michel, 2016).

→ BEISPIEL: HANDBEHANDLUNG



Abb. 1: Die Handbehandlung ist Bestandteil des Samurai-Programms.

Seit Jahrhunderten sind die Auswirkung der Handbehandlung auf Mundmotorik und Nacken bekannt (Fujibayashi, 1799). Aus traditionell japanischer Sicht steht jeder Finger mit bestimmten Halswirbelsäulenabschnitten in Verbindung. Daher mobilisiert die Behandlung der Finger ganz besonders die Halswirbelsäule und entspannt die Augen und die Gesichtsmuskulatur. Zudem wird schon lange ein positiver Einfluss auf geistige Fähigkeiten beschrieben. Mittlerweile haben Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, die Finger zu bewegen und mathematische Leistung zu erbringen, aufzeigen können. Fingerbewe-

gung und Verständnis für Zahlen teilen ein gemeinsames Areal im Gehirn, den parietalen Kortex. Interessanterweise geht die Beziehung zwischen Fingern und Zahlen weit über ein gemeinsames Stück neuronales Gewebe hinaus. Das Zahlenverständnis ist an Fingerbewegung gebunden, vermutlich, weil zum Zählen Lernen die Finger herangezogen werden.

→ BEISPIEL: »KLEINE YUKIKO SPÜRT DIE SONNE«

Hier geht es um Kontaktaufnahme und um das Sich-Spüren. Die Aufmerksamkeit des Kindes richtet sich auf den eigenen Körper – es wird ruhig und aufmerksam.

*Reibt die Hände mal ganz kräftig –*

*aber bitte nicht zu heftig!*

*Wer hinter seinem Partner steht*

*die Hände auf die Schultern legt.*

*Da spürt man Wärme unter Händen*

*und wünscht sich, dies soll niemals enden.*

*Und die Übung heißt, oh Wonne!*

*»Kleine Yukiko spürt die Sonne.«*



Abb. 2: Durchführung im Kindergarten.

zin und Psychologie die Grundlage des Programms, zum ändern ermöglichen östliche Konzepte über Lebensenergie und erfahrungorientiertes Wissen über menschliche Potenziale eine erweiterte Sichtweise über den Menschen. Die so erworbenen Erkenntnisse über die Entfaltung menschlicher Potenziale führten zum Entstehen entsprechender Angebote, die sich seit vielen Jahren in der Praxis bewähren.

**Kribbel Krabbel – das Programm für den Kindergarten**

Im Alter von 3 bis 6 Jahren folgen Kinder ihrem unerschöpflichen Forscherdrang und entdecken ihre Umwelt durch Wahrnehmung und Bewegung. Es ist die Zeit, in der das Gehirn besonders formbar, verletzlich, dynamisch

und sehr empfänglich für Einflussfaktoren der Außenwelt ist. Zugleich findet aufgrund riesiger Lern- und Wachstumssprünge ein emotional anstrengender und zugleich spannender Prozess statt.

Dieses Wissen bildet die Basis für das Samurai-Programm im Kindergarten. So wurde es, abgestimmt auf die Bedürfnisse in dieser wichtigen Entwicklungsphase, speziell für Kindergartenkinder konzipiert und dem Entwicklungsstand der 3- bis 6-Jährigen angepasst.

**» Dadurch soll das behandelte Kind ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen diese auch zum Ausdruck zu bringen.«**

**Aufbau des Samurai-Programms**

Zur altersgerechten Darstellung ist das Programm in Versform so verpackt, dass es zum direkten Mitmachen anregt. Es besteht aus den Einheiten

- Behandlungssequenzen
- Spielangebote zur gezielten Entwicklungsförderung
- Wissenswertes über die japanische Kultur.

Diese »Behandlungssequenzen« entstammen der japanischen Behandlungsmethode Shiatsu. Wie im Shiatsu ist die Anwendbarkeit des im Samurai-Programm bezeichneten Samurai-Shiatsu dadurch begünstigt, dass immer am bekleideten Körper gearbeitet wird. Ebenso stellen auch im Samurai-Shiatsu der respektvolle Umgang miteinander und das Wahren der Grenzen – der eigenen wie auch die der anderen – Grundprinzipien dar. Deshalb wird immer am Anfang einer Sequenz die Frage gestellt: »Darf ich dich anfassen?« – und am Ende der Behandlung bedankt sich der Behandler beim Behandelten. Auch wird während der Behandlung immer wieder nach den Bedürfnissen des Behandelten gefragt. Dadurch soll das behandelte Kind ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen diese auch zum Ausdruck zu bringen.

Ein Aspekt im Samurai-Shiatsu ist die Aufrichtung und Stärkung des Rückens. Viele Kinder konnten in der Säuglingszeit nicht die Erfahrung der Bauchlage machen. Häufig ist die Ursache darin zu sehen, dass besorgte Mütter aus Angst vor dem plötzlichen Kindstod ihre Babys überhaupt nicht mehr auf den Bauch legen. Als Folge davon kann es zu einer unzureichenden Ausbildung bestimmter Rückenmuskeln kommen, später im Kindergarten oder in der Schule oft am schwachen Rücken ersichtlich. Häufig müssen diese Kinder bereits im Kindergarten einen hohen Muskeltonus aufbauen, um sich aufrecht halten zu können oder, um eine rasche Ermüdbarkeit ihres schwachen Rückens auszuhalten, müssen sie zappeln. Es verwundert also nicht, dass sie später in der Schule schnell ermüden und deren Konzentration leidet, denn für ihre Aufrichtung müssen sie viel Energie aufwenden – die dann fürs Lernen fehlt. Schnell wird ihnen der Stempel »ADHS« aufgedrückt. Eine weitere Ursache für Aufrichtungs-

## → BEISPIEL: »KATZENPFOTEN ZUM SCHNURREN«

Vielen Kindern fällt es schwer vom Zustand der Anspannung in die Entspannung zu wechseln, während sie auf dem Bauch liegend behandelt werden. Häufiger Grund: In ihrer Säuglingszeit konnten sie nicht die Erfahrung der Bauchlage machen. Die Folge: Die Aufrichtung wird nur mangelhaft vollzogen und die Abgrenzung nach hinten ist schwach ausgebildet. Hier setzt die Behandlungssequenz »Katzenpfoten zum Schnurren« an. Das besondere hier: Nicht nur das auf dem Bauch liegende Kind, sondern auch das behandelnde Kind profitiert bei der Durchführung dieser Sequenz. Denn auf spielerische Art holt dieses während des Krabbelns nach, was für die Aufrichtung und für eine gut funktionierende Wirbelsäule von großer Wichtigkeit ist. Sogar für das spätere Bewegen im Zahlenraum wird eine Verbindung zum Krabbeln vermutet.

*Lieg gemütlich auf dem Bauch,  
mach's bequem und ich mir auch.  
Spüre meine Katzenpfoten,  
kratzen — das ist jetzt verboten!  
Auf den Rücken werden jetzt  
meine Pfoten aufgesetzt.  
Drücke hier und drücke da —  
ja, das ist ganz wunderbar!*



Abb. 3: Darstellung im Buch.



Abb. 4: Durchführung im Kindergarten.

mangel, rasche Ermüdbarkeit und ständiges Zappeln kann auch daran liegen, dass Kinder sich immer weniger spüren. Hier können die Berührungstechniken aus dem Shiatsu einen wertvollen Beitrag leisten. Shiatsu bedeutet übersetzt Finger und Druck und das ist das Besondere am Shiatsu. Inzwischen hat die Wissenschaft zeigen können, dass Babys und Kinder besonders gut auf adäquate Drucktechniken, wie sie auch im Samurai-Shiatsu zur Anwendung kommen, reagieren (Beilock, 2015). Durch den klaren, bestimmten Druck erfährt es seine eigene Grenze und fühlt sich dadurch im eigenen Körper zuhause.

Durchführung und Wirkung des Samurai-Shiatsu werden exemplarisch an zwei Behandlungssequenzen aus dem »Das Kribbel-Krabbel Buch« dargestellt. Diese Sequenzen verfolgen u.a. das Ziel, die Nachreifung der Körperwahrnehmung zu unterstützen.

**» Im Kindergarten verlassen viele Kinder zum ersten Mal den geschützten Raum der Familie und beginnen sich mit anderen Kindern zu vergleichen.«**

### Selbstregulation und Selbstwirksamkeit

Kinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren leben im Wechselbad der Gefühle (»Komm her!« – »Geh weg!« – »Selber groß!«). Gerade noch spielen sie friedlich miteinander, um sich dann heftig mit viel Geschrei in die Haare zu geraten, wer nun Mama und wer Papa in diesem Spiel sein darf.

Um die Unsicherheiten, die diese neue Welt beinhaltet aushalten zu können, suchen sie Beständigkeit in ihrem Alltag. Doch stellen Geburt eines neuen Geschwisterchens, ein Umzug oder der Start in den Kindergarten sie vor

große Herausforderungen. Noch haben sie nicht gelernt ihre Gefühle zu regulieren, da ihr vegetatives Nervensystem sich noch in Reifung befindet. Himmelhochjauchend, zu Tode betrübt, beschreiben diese blitzschnellen Wechsel. Deshalb stellt die Selbstregulation im Samurai-Programm einen wichtigen Baustein dar.

Ein weiterer Baustein betrifft die Selbstwirksamkeit. Der Selbstwirksamkeit liegt die Erfahrung zugrunde, dass man gezielt Einfluss auf Dinge und die Welt nehmen kann. Dass man selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln kann. Im Kindergarten verlassen viele Kinder zum ersten Mal den geschützten Raum der Familie und beginnen sich mit anderen Kindern zu vergleichen. Kinder, die bereits von zuhause aus eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung mitbringen, tun sich oft schwer damit. Beispielsweise verzagen sie schnell, wenn sie eine Aufgabe nicht lösen können oder sie haben Probleme, sich anderen Kindern anzuschließen.

Mit dem Samurai-Programm haben PädagogInnen in der Kindertagesbetreuung ein probates Mittel zur Hand, um spielerisch Selbstregulation und Selbstwirksamkeit bei den Kindern und nicht zuletzt auch bei sich selbst zur Entfaltung zu bringen.

### Fazit

Kindergärten und Kindertagesstätten bieten den geeigneten Raum, um bei Kindern durch Berührung, Bewegung, Wahrnehmungsschulung und achtsamen Umgang mit sich selbst und den anderen eine altersgerechte Entwicklung und die Selbstwirksamkeit zu fördern. Die Einbettung in eine kindgerechte Geschichte weckt die spielerischen Anteile nicht nur in den Kindern, sondern auch in den Erziehern und Erzieherinnen. Mit wenig zeitlichem und finanziellem Aufwand erzielt das Samurai-Programm eine große Wirkung und führt zu einer raschen internationalen Verbreitung innerhalb und außerhalb Europas. ■

### → WEITERE INFORMATIONEN:

Weitere Infos finden Sie unter [www.samurai-programm.de](http://www.samurai-programm.de).

### Literatur

Die Literaturliste erhalten Sie auf Anfrage unter [redaktion@kita-aktuell.at](mailto:redaktion@kita-aktuell.at).