

Berührungen schaffen Lebensqualität

ES TUT GUT, GESTREICHEL oder massiert zu werden. Schon das einfache Handauflegen, warm und schwer, wirkt. Das „Samurai-Programm“ nutzt die Kraft der Berührung, sorgt für Entspannung, aktiviert Selbstheilungskräfte und schafft Nähe – zu sich selbst und zu den anderen.

TEXT: JULIA PENNIGSDORF

Berührungen im Alter gehören in Tagespflegeeinrichtungen zum Alltag. Essen, Trinken, Bewegung, Medikamentengabe: Pflege- und Betreuungskräfte fassen die Gäste an, um ihnen bei den Dingen zu helfen, die ihnen nicht mehr alleine gelingen. Was aber ist mit Berührungen, die einfach nur guttun? Berührungen, die dafür sorgen, dass sich Menschen entspannen, zur Ruhe kommen und genießen? Hier setzt das Samurai-Programm an. Es ist ein leicht erlernbares, sehr wirkungsvolles Trainingsprogramm für Kinder und Erwachsene. Durch Berührungen, Bewegung und Wahrnehmungsschulung fördert es die Gesundheit, eine altersgerechte Entwicklung und die Selbstwirksamkeit.

„Es ist einfach zu erlernen“

Entwickelt wurde das Samurai-Programm von dem Wiesbadener Ehepaar Karin Kalbantner-Wernicke und Thomas Wernicke. „Es geht um achtsame, respektvolle Berührungen. Sie sind gerade im letzten Lebensabschnitt so wichtig, um das eigene Wohlbefinden zu stützen“, sagt Klabantner-Wernicke. Das Gespür für den eigenen Körper wachse ebenso wie das Gefühl, auch bei anderen etwas bewirken zu können. Denn diese Berührungen können die Senioren auch untereinander anwenden.

Sandra Zenz aus dem bayrischen Traunstein ist seit etwa einem Jahr Samurai-Trainerin und von dem Programm begeistert. „Es ist so einfach zu erlernen und so einfach und unkompliziert in meinen Betreuungs- und Pflegealltag integrierbar“, schwärmt die examinierte Krankenschwester und Sozialpädagogin. „Ich fasse die Senioren doch sowieso häufig an.“ Jetzt kombiniert sie ihre Arbeitsabläufe mit den Samurai-Berührungen. „Ich massiere zum Beispiel für eine Minute die Hand. Da gibt es Akkupressurpunkte, die sanft Blockaden lösen, Anspannung und Schmerzen mildern und einfach

guttun. Ich nehme ganz anders Kontakt auf. Eine zauberhafte Sache – für beide Seiten.“

Achtsamkeit ist zentraler Faktor

Sanft, heilend, wohltuend – warum trägt das Programm den Namen Samurai? Zenz lacht. „Viele Menschen denken bei Samurai in der Tat an einen Krieger. Das aber ist falsch. Die Samurai sind in Japan Vertreter einer Hochkultur. Respekt, Anstand, Höflichkeit sind wichtige Eigenschaften – fernöstliche Werte, die das Samurai-Programm auch in die durchgetaktete Betreuung und Pflege bringt.“ So gehört es zum Ritual, sich stets zu

VOM MÄCHTIGEN BÄREN UND ELEGANTEN TIGERN: SO GEHT'S

Das Samurai-Programm ist so konzipiert, dass durch die verschiedenen Angebote sowohl die aus der Akupunktur bekannten Meridiane als auch die verschiedenen Sinnessysteme angesprochen und aktiviert werden. Samurai-Berührungen werden stets an angekleideten Menschen vorgenommen. Ob rüstige Seniorin, Rollstuhlfahrer oder ein bettlägeriger Bewohner – die Berührungen tun jedem gut. Die

Bewegungen folgen assoziativen Bildern, wie dem des Bären, der mit seinen Tatzen den Rücken entlang marschiert. Die Hände werden flächig aufgelegt und pressen mit sanftem Druck seitlich der Wirbelsäule. Es folgt der Tiger, sanfter, eleganter. Er tänzelt über den Rücken, die Finger klopfen, massieren, kraulen. Rücken, Hand und Fuß stehen beim Samurai-Programm im Fokus.



Beim Samurai-Programm wächst das Gespür für den eigenen Körper ebenso wie das Gefühl, auch bei anderen etwas bewirken zu können.

MEHR ZUM THEMA

Die Physio- und Shiatsu-therapeutin Karin Kalbantner-Wernicke und ihr Ehemann, der Allgemeinmediziner und Akupunktur-Experte Thomas Wernicke, haben Samurai-Shiatsu Ende der 80er Jahre entwickelt. Es begann mit einem Programm für Kinder, die unter Stress, Leistungsdruck, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen litten. Eine Schulleiterin, die ihre an Demenz erkrankte Mutter pflegte, brachte das Ehepaar Wernicke auf die Idee, auch Senioren in den Blick zu nehmen. Heute ruht das Samurai-Programm auf zwei Säulen – Kinder und Senioren. Es gibt 907 Trainer für Kinder und 158 für Senioren. In neun Ländern ist das Programm etabliert.

Beginn zu verbeugen und höflich, die Privatsphäre des anderen achtend, zu fragen: „Darf ich Sie berühren?“ Die Samurai-Trainer halten den Blickkontakt und beobachten sensibel die Reaktion. Denn je nach Alter und Gesundheitszustand fällt manche Antwort auch nonverbal aus. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind zentrale Faktoren, Fingerspitzengefühl ist gefragt. „Mit unseren Berührungen öffnen wir auch Emotionen. Mancher möchte daran aber nicht rühren. Das ist zu akzeptieren“, so Samurai-Trainerin Sandra Zenz.

Doch Ablehnung ist die Ausnahme. Die meisten Senioren mögen die Rücken- oder Kopfmassage, den sanften Druck auf Fußsohle oder Handfläche oder das Kneten ihrer Ohrmuscheln so sehr, dass sie es nicht nur selbst genießen wollen, sondern selbst aktiv werden, um andere in den Genuss kommen zu lassen. „Es ist schön zu sehen, wenn sich die Menschen gegenseitig was Gutes tun“, sagt Zenz. Dass das Ganze einen Namen hat, erleichtert es den Senioren. „Es ist einfacher zu sagen: ‚Lass uns doch mal zum Samurai-Programm treffen‘, als seinen Sitznachbarn zu bitten: ‚Kannst Du mir den Rücken massieren?‘“ Und auch die japanischen Begrüßungsformeln und fernöstlichen Gepflogenheiten kämen bei den Senioren gut an und sorgten für Heiterkeit.

„Morgens vor elf Uhr begrüßen wir uns mit ‚Ohayo gozaimasu‘, danach mit ‚Konnichi wa‘“, erklärt Sandra Zenz, „dabei deuten wir auf unsere Nase, weil dort für die Japaner das ‚Ich‘ sitzt.“ Das alleine bringe viele zum Lachen.

„Toller Multiplikatoreneffekt“

Wie sehr Senioren Samurai-Behandlungen schätzen, bestätigt auch Astrid Burger aus Mannheim. Sie ist langjährige Shiatsu-Praktikerin und hat die Fortbildung zur Samurai-Trainerin mit neun weiteren Frauen absolviert, die sich alle in der Hilfsvereinigung „Inner Wheel“ engagierten. Die Einrichtung, in der Burger und ihre Mitstreiterinnen Samurai-Shiatsu vorstellten, zeigte sich offen. „Wir haben gleich allen gezeigt, wie es geht, nicht nur den Senioren, auch den Pflegekräften und den Angehörigen“, erinnert sich Burger, „die Reaktionen waren durchweg positiv, und es entstand schnell ein toller Multiplikatoreneffekt.“ Ein Effekt, der dazu führte, dass das Projekt in der Einrichtung inzwischen fest verankert ist. „Immer mittwochs treffen sich die Senioren jetzt zum Samurai-Programm“, so Astrid Burger. Und sie machen dabei eine wichtige Erfahrung. Sie können nicht nur passiv Hilfe empfangen, son-

dern auch etwas zurückgeben. „Wir haben mit unserem Programm beobachtet, dass alte Menschen in der Rolle des aktiv Gebenden oftmals zu Bewegungen in der Lage sind, die ihnen im Alltag nicht mehr gelingen“, unterstreicht Samurai-Entwickler Thomas Wernicke.

Wie wichtig es für Menschen ist, selbst gestalten, entscheiden zu können und aktiv zu werden, hat auch Astrid Burger erfahren. Eine Begegnung ist ihr besonders in Erinnerung geblieben: Eine ältere Frau, die die Samurai-Berührungen erlernt hatte, berichtet, dass diese ihr sehr geholfen hätten, als ihr Mann im Sterben lag. „Sie hat an seinem Bett gesessen und erfahren, dass sie ihm etwas Gutes tun konnte“, so Burger. So habe sie den Kontakt gehalten und sich weniger machtlos gefühlt. ✨

Infos unter samurai-programm.de

Die Autorin arbeitet als freie Journalistin in Hannover.