

Erfahrungsbericht – Umsetzung des Senioren Samurai-Programms in einem Seniorenheim

Als TCM-Studentinnen der Chiway Akademie in Winterthur durften wir im ersten Jahr unserer Ausbildung viele Aspekte der Chinesischen Medizin kennen lernen – zum Beispiel das Meridiansystem und dessen Akupunkturpunkte auf dem menschlichen Körper.

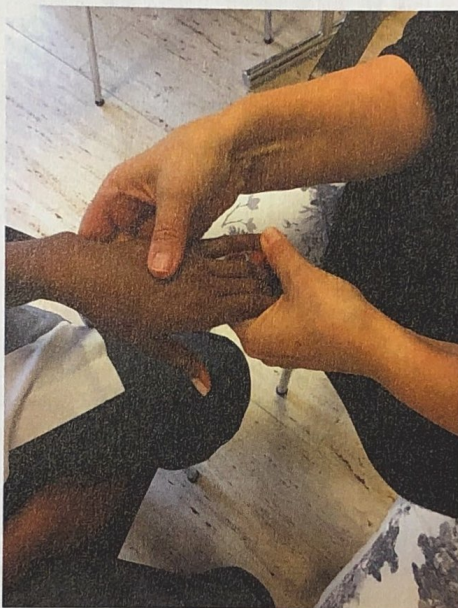
In diesem Rahmen hat uns das Ehepaar Dr. Thomas Wernicke und Karin Kalbanter-Wernicke als Erweiterung und zur praktischen Anwendung das «Samurai Programm» vermittelt, das westliche und östliche Denkansätze verbindet. In unserem Fall durften wir das «Senioren Samurai» Programm kennen lernen. Voller Begeisterung und Überzeugung wurde uns das energetische Konzept anhand von praktischen Übungen vom Gründerehepaar weitergegeben.

Das Programm «Senioren Samurai» ist darauf ausgelegt, Senioren in ihrer allgemeinen Vitalität zu fördern und zu unterstützen. Es verbessert die Mobilität, Verdauung, Atmung und weitere körperliche Funktionen und hilft, eine höchstmögliche körperliche und geistige Lebensqualität zu erreichen.

Im Alters- und Pflegeheim Grünhalde hatten wir dann die Möglichkeit, die gelernten und mittlerweile vertrauten Übungen an die auszubildenden FaGes (Fachangestellte Gesundheit) weiterzugeben. Die FaGes ih-

rerseits konnten die Übungen dieses wunderbaren Programms dann direkt bei den Bewohnern des Alters- und Pflegeheims anwenden.

Zum ersten Mal wurden die Pflege-Lehrlinge über Punkte und Areale der östlichen Medizin unterrichtet, was natürlich einige Fragen aufwarf. Spätestens beim gegen-



Gegenseitiges Üben während der Ausbildung



Die FaGes üben die Handmassage gegenseitig.



Valerie Roth gibt Instruktionen beim gegenseitigen Üben der Handtechniken.

seitigen praktischen Üben war die Skepsis jedoch verflogen und viele lachende sowie entspannte Gesichter waren zu sehen. Vor allem die Freude an den Handübungen und Rückenbehandlungen war gross. Teilweise so gross, dass wir die Übungen stoppen mussten, um im Zeitplan zu bleiben.

Die Lernenden waren nun ebenfalls vom «Samurai-Virus» infiziert und konnten das Gelernte bei den Senioren im Heim sogleich praktisch anwenden. Die Rückmeldungen der Senioren – also des eigentlichen Zielpublikums – war durchaus positiv. Dies war für alle eine schöne und positive Erfahrung.

Die Tatsache, dass mit einfachen Übungen und einem sehr geringen Zeitaufwand die Lebensqualität und Vitalität der Senioren so stark gefördert wird und sogar Schmerzen gelindert werden können, hat unsere Erwartungen übertroffen.

Text: **Patrizia Huber Kälin** und **Valerie Roth**

Zitate der FaGes des Seniorenheim Grünhalde:

«Ich habe die gelernten Übungen bei einer Bewohnerin gemacht, da sie Nackenverspannungen hatte. Dabei sagte sie mir ganz überrascht, dass ein Kribbeln bis in ihren Kopf geht und sie sich entspannter fühlt.»

«Nach der Handbehandlung fragte ich den Bewohner, wie er sich fühlt. Er antwortete, dass er sich wacher und trotzdem entspannt fühlt.»

«Ich selber probiere die Übung «Kraft tanken» und merke, wie diese mich ablenkt und beruhigt.»

«Die Wachmacherübung mache ich morgens, wenn ich Mühe zum Wach werden habe – und siehe da, es fühlt sich gleich besser an!»