

Samurai-Shiatsu

Berühren und Berührt-Werden

Das *Samurai-Programm* ist ein leicht erlernbares, sehr wirkungsvolles Trainingsprogramm für Kinder ab Kindergartenalter bis zu Senioren, immer mit altersgerechter Darstellung der Behandlungsabläufe und Angebote. Durch Berührung, Bewegung und Wahrnehmungsschulung fördert es die Gesundheit, eine altersgerechte Entwicklung und die Selbstwirksamkeit. Das alles sind Faktoren, die nach neuer Forschung auch für die Fähigkeit der Resilienz von Bedeutung sind. Dieses Gesundheitsprogramm ist so konzipiert, dass durch die verschiedenen Angebote sowohl die Meridiane als auch die verschiedenen Sinnessysteme angesprochen und aktiviert werden. Die Angebote können im Miteinander durchgeführt werden, aber auch als Eigenbehandlung. Der folgende Artikel stellt das *Samurai-Programm* für Kinder vor.



Warum verwenden wir das Bild eines Samurai?

Dazu soll zunächst geklärt werden, was unter „Samurai“ zu verstehen ist. Viele verbinden das Bild eines Samurai mit Ninjas, den dunkel gekleideten Kriegerern, die man aus vielen Filmen kennt. Aber genau das ist ein Samurai nicht.

Vielmehr bedeutet Samurai wörtlich übersetzt „Diener oder Dienerin des Staates“. Einerseits war er beziehungsweise auch sie, denn es gab auch viele berühmte weibliche Samurai - für den Schutz zuständig, aber auch für die schönen Künste. Zudem hat Schulbildung bereits in frühen Jahrhunderten eine

große Rolle gespielt. Dazu gehörte auch das Wissen, wie man den eigenen Körper gesund erhält. Samurai waren auch keiner bestimmten Religion zugehörig. Unter ihnen befanden sich Buddhist*innen, Shintoist*innen ebenso wie auch Christ*innen.

Kinder lieben Samurai

Kinder aller Kulturen lieben, nicht zuletzt auch wegen der unter ihnen beliebten Mangas, im Allgemeinen alles, was Japan, im Speziellen, was Samurai betrifft. Durch das *Samurai-Programm* können Schülerin und Schüler in eine Samurai-Rolle schlüpfen – unabhängig vom eigenen kulturellen Hintergrund. So werden sie durch das Programm an etwas Fremdes herangeführt und ermutigt, Neues auszuprobieren. Je größer ihre Identifikation während einer Spiel- oder Übungssituation ist, desto mehr können sie mit ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten experimentieren und diese erweitern.

Warum braucht es ein solches Programm für Kinder in der heutigen Zeit?

Das große Interesse am Programm lässt sich aus der Hilflosigkeit erklären, der Lehrkräfte angesichts der rasanten Zunahme an herausfordernden Kindern, oft mit ADHS oder besser ADHS-ähnlicher Symptomatik, ausgesetzt sind. Auch mangelnde soziale Kompetenz sowie Haltungs- und Wahrnehmungsprobleme geben Anlass zur Sorge, um nur einige Beispiele zu nennen. Um dieser Entwicklung Paroli bieten zu können, haben wir das *Samurai-Programm* aus der Praxis für die Praxis als Antwort auf die heutige Situation von Kindern entwickelt.

Im Laufe der vielen Jahre, in denen wir mit Kindern arbeiten hat sich gezeigt, dass mittlerweile

AUTORIN

Karin

Kalbantner-Wernicke

Kinder-Physiotherapeutin,
Shiatsu Lehrtherapeutin
Vorsitzende der Fördergesellschaft Samurai-Programm e.V.

Alte Dorfgasse 13
65239 Hochheim

Tel. + 49 (0)171. 1242710

karinkw13@yahoo.de

www.samurai-programm.de

www.babyshiatsu.de

vielen Kindern jene Fähigkeiten fehlen, die in früheren Jahren für den Übergang in die Schule als vorausgesetzt galten. Heute muss man diese Bedingungen herstellen und Angebote schaffen, damit die Kinder genau die Erfahrungen machen können, die sie für die Entwicklung dieser Fähigkeiten benötigen. Das *Samurai-Programm* bietet die Möglichkeit, diese Fähigkeiten nachreifen zu lassen.

Ein Beispiel aus der Praxis

Ein Blick am Ende eines Schulvormittags in ein Klassenzimmer zeigt die typische Klassensituation: Schülerinnen und Schüler können sich nur mit Mühe auf ihrem Stuhl halten. Der Rücken ist krumm, der zu schwere Kopf muss auf dem Arm abgelegt werden, nur noch durch Bewegungsunruhe halten sie es auf dem Stuhl aus. Sich auf den Unterrichtsstoff zu konzentrieren, ist so nicht mehr möglich. Und zuhause geht das weiter - entnervte Eltern berichten, dass das Erledigen der Hausaufgaben alle vor große Herausforderungen stellt. Warum wird diese Situation immer brenzlicher? Wo sind die Ursachen für diese Entwicklung zu suchen? Hier spielen mehrere Komponenten eine Rolle. Ein großes Thema ist, dass viele Kinder in ihrer Säuglingszeit nicht die Erfahrung der Bauchlage machen konnten – oder besser ausgedrückt: nicht machen durften. Der Grund dafür ist, dass deren besorgte Mütter aus Angst vor dem plötzlichen Kindstod ihre Babys viel zu selten oder überhaupt nicht mehr auf den Bauch legen.

Dadurch wird schon frühzeitig der wichtige Entwicklungsschritt *Aufrichtung* erschwert, mitunter sogar verhindert. Denn ein Baby, das nicht auf den Bauch gelegt wird, hat auch keine Gelegenheit den für die Aufrichtung so wichtigen Unterarmstütz durchzuführen. Dieser wiederum ist notwendig, um die für die Aufrichtung erforderliche medio-kaudale Bewegung der Skapulae zu ermöglichen. Hierzu sind insbesondere Teile des Trapezius und die Rhomboidengruppe erforderlich. Doch ohne Bauchlage gibt es keinen Unterarmstütz und ohne Unterarmstütz erwerben die beiden genannten Muskelgruppen nicht ihr „Aktivierungsprogramm“. Deshalb erhalten Eltern in unseren Eltern-BabyShiatsu-Kursen entsprechende Anweisungen zum richtigen Handling, um dieser Entwicklung bereits im frühen Alter entgegenwirken zu können.



Der „schwache Rücken“

Diese mangelnde Bauchlage zeigt sich Jahre später. Im Kindergarten und in der Schule rächt sich eine im Säuglingsalter erworbene mangelnde Bauchlage. Mit vorfallenden Schultern im Stehen und krummen Rücken im Sitzen offenbart sich der so genannte „schwache

Rücken“. Und mit einem solchen auf einem Stuhl über die Länge einer Unterrichtsstunde zu sitzen, ist sehr anstrengend! Dem lässt sich dadurch entgegenwirken, dass auf dem Stuhl hin und her gertscht oder gekipelt wird. Wie schnell wird diesen Kindern der Stempel ADHS aufgedrückt! Und weil ein schwacher Rücken das Schulkind ablenkt und Energie abzieht, führt dies häufig dazu, dass die Kinder sehr schnell ermüden und ihre Konzentration leidet.

Auch das Thema Abgrenzung nach hinten gehört hierzu. Wer keine Bauchlage erfahren durfte, ist meist auch nicht gekrabbelt. Zwar wird in vielen Ratgeberbüchern dieser Entwicklungsschritt als nicht mehr so wichtig eingestuft, doch das ist eine fatale Fehleinschätzung. Für die Ausreifung der Wirbelsäule ist dieses Bewegungsmuster unersetzbar. Krabbeln unterstützt die Entfaltung der Hände, was auch für die Sprechentwicklung enorm bedeutsam ist. Ebenso ist ein weiterer wichtiger Aspekt, dass das Kind durch Krabbeln lernt, seine Augen auf Nah- und Fernsicht einzustellen.



Bewegung, Wahrnehmung und Meridianentwicklung

Im Alltag sind unterschiedliche Wahrnehmungsbereiche gleichzeitig gefordert. Dieses Zusammenspiel müssen Kinder erst erwerben. Hierbei spielen das taktile, das propriozeptive und das vestibuläre System - die so genannten Basissinne - eine besondere Rolle. Aus Meridiansicht sind diese Basissinne bestimmten Meridiangruppen zugeordnet. Zwar befinden sich beim Kind die einzelnen Meridiane einer jeden Meridiangruppe noch in einem Entfaltungspro-

zess, dennoch scheinen die sich zunehmend entfaltenden Meridiane auch Taktgeber für die kindliche Entwicklung zu sein. Wir können davon ausgehen, dass es erst mit dem Abschluss der Pubertät zu einem Abschluss der Meridianentfaltung kommt.

Drei Meridiangruppen

Wie kann man sich die Meridianentfaltung vorstellen? Aufgrund der Kürze des Textes kann dieses Thema nur angerissen werden. Zunächst arbeiten während des ersten Lebensjahres jeweils vier der späteren zwölf Hauptmeridiane eng als Gemeinschaft zusammen. So kann davon ausgegangen werden, dass es drei Gruppen mit jeweils vier noch nicht ausdifferenzierten Meridianen gibt. Die sich entfaltenden Meridiane Lunge, Dickdarm, Milz und Magen bilden eine Gemeinschaft auf der Körpervorderseite. Auf der Körperrückseite bilden die Meridiane Herz, Dünndarm, Nieren und Blase eine Gemeinschaft und seitlich am Körper die sich entfaltenden Meridiane Perikard, Dreifach-Erwärmer, Leber und Gallenblase.

Alle drei Meridiangruppen unterscheiden sich in ihrer Gruppenwirksamkeit. So hat zum Beispiel jede Gruppe ihr spezielles Entwicklungs- und Lebensthema. Die Themen der im vorderen Körperbereich gelegenen Gruppe lauten die *Mitte finden und eigene Grenzen ausbilden*. Das Thema der hinteren Gruppe *Aufrichtung* und das der seitlichen Gruppe *Rotation und Flexibilität*. Unschwer lässt sich erkennen, dass die fehlende Bauchlage auch hier Auswirkung auf die Entfaltung der hinteren Meridiangruppe mit all ihren Funktionen hat.

Die Bausteine des Samurai-Programms

Um die Ziele, nämlich die Verbesserung der Propriozeption (sich spüren), der sozialen Kompetenz, Respekt und Anerkennung, Selbstwirksamkeit und des Sich-Wohl-Fühlens zu erreichen, setzt sich das Samurai-Programm aus drei Bestandteilen zusammen:

1. der Behandlungssequenz Samurai-Shiatsu mit seinem wohltdosierten respektvollen Berühren und Berührt-Werden
2. aus Bewegungs- und Spielangeboten und
3. aus Wissenswerten über japanische Kultur.

Shiatsu bedeutet übersetzt *Finger* und *Druck*. Inzwischen hat die Wissenschaft zeigen können, dass Babys und Kinder besonders gut auf adäquate Drucktechniken reagieren. Ein klarer bestimmter Druck ermöglicht es dem Baby oder Kind, ein erstes Körperbild, eine Art Landkarte des Körpers zu entwickeln. Hier erfährt es seine eigene Grenze und fühlt sich dadurch im eigenen Körper zuhause. Aus dieser Sicherheit heraus kann es dann die noch fremde Welt erforschen. Eltern sind immer wieder erstaunt, wie sehr ihr Baby diese Art von Berührung liebt und auch eine bestimmte Druckstärke einfordert.

Beispiel aus einer Behandlungssequenz

In der japanischen Methode Shiatsu sind der respektvolle Umgang miteinander und das Wahren der Grenzen – der eigenen wie auch die der anderen – wichtige Prinzipien. Deshalb wird immer am Anfang einer Behandlung gefragt: „Darf ich Dich anfassen?“ Am Ende der Behandlung bedankt sich das behandelnde Kind beim Behandelnden. Auch während der Behandlung wird immer wieder nach den Bedürfnissen gefragt. Dadurch soll das behandelte Kind ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen, diese auch zum Ausdruck zu bringen.

Und so sieht eine Behandlungssequenz aus: Das behandelnde Kind reibt seine Hände bis diese schön warm sind. Dann legt es sie auf die Schultern der Partnerin oder des Partners. Dies ist die erste Behandlungssequenz im *Samurai-Programm* und hat den Namen „Samurai wärmt sich in der Sonne“.

Jetzt fragt das behandelnde Kind nach, ob die Sonne warm genug scheint. Je nach Antwort werden die Hände noch einmal kräftig gerieben. Ziel dieses Intros ist die Kontaktaufnahme und die Vertiefung der Eigenwahrnehmung.



Es folgt die Behandlungssequenz „Samurai, Bär und Tiger treffen sich“. Dabei wandern die Hände des behandelnden Kindes wie kräftige Bärenpatzen beidseits der Wirbelsäule (Blasenmeridian) von oben nach unten. Danach schleichen die Hände von unten nach oben wie Tigerpfoten auf der Wirbelsäule (Du Mai).

Zielsetzung dieser Behandlungssequenz: Verbesserung der Tiefenwahrnehmung im Bereich des Rückens, Unterstützung der Aufrichtung, Wachmacher, Gefühl für die Abgrenzung nach hinten, Haltungsverbesserung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit (alles Funktionen des Blasenmeridians).



Die Kinder führen das Programm mit großer Freude durch und fordern es auch immer wieder selbst ein. So wird mit wenig Aufwand Kindern die Möglichkeit eröffnet, Entwicklungsschritte, die sie bisher nicht entfalten konnten, nachzuholen und ihnen damit das Rüstzeug für ihren weiteren Lebensweg mitzugeben.

Perspektive

Das *Samurai-Programm* wird zwischenzeitlich in Kindergärten und Schulen vieler Länder durchgeführt. Neben den drei deutschsprachigen Ländern wird es auch in Großbritannien, Schweden, Holland, Italien, Ungarn, Belgien, USA, Japan und Australien angeboten.

Es wäre schön, wenn sich noch viel mehr Kolleginnen und Kollegen diesem Projekt anschließen würden. ©

Literatur

Bijak, Michaela; Kalbantner-Wernicke, Karin und Wernicke, Thomas: Einführung des „Samurai-Programms“ an Niederösterreichs Schulen. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur, Springer Verlag, Berlin 2016, 59/4: 50–52

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Japan in der Schule? Das Samurai-Schulprogramm. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur, Springer Verlag, Berlin 2015, 58/1: 22–24

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Samurai-Shiatsu – Fit für die Schule – stark fürs Leben. Kiener Verlag, München 2017, 3. Auflage

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Samurai-Shiatsu – Bewegungsübungen und Spiele. Kiener Verlag, München 2014

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Meridianentwicklung – Paradigmenwechsel oder Modernisierung traditioneller Vorstellungen? Yin Yang, TCM Fachverband Schweiz, Degersheim (CH), 1/2017: 55-59

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Das Kribbel-Krabbel Buch. Ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen. Kiener Verlag, München 2015

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Samurai-Shiatsu. Bewegen und Bewegtwerden für Senioren. Kiener Verlag, München 2013

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Fit for School: The Samurai School Program. Medical Acupuncture 2016, 28/1: 33-39

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas: Das Samurai-Programm - Ein Programm, das bewegt und berührt. praxis ergotherapie, verlag modernes lernen, Dortmund 2/2018: 66-72

Copyright

Fotos©Karin Kalbantner-Wernicke

Samurai-Programm für Minis

Zielgruppe: ErzieherInnen, (Sozial-)PädagogInnen, MitarbeiterInnen der Frühförderung, Baby- und Kinder-Shiatsu Absolventen, Shiatsu-PraktikerInnen

Samurai-Programm für Schulkinder:

Fit für die Schule - Stark fürs Leben

Zielgruppe: Empfehlenswert für alle, die mit Kindern im Schulalter zu tun haben.

Bewegung macht Spaß - Stark, mutig und selbstbewusst

Zielgruppe: Für erweiterte Angebote in Schulen oder Einrichtungen

Anzeigen



Dragonerstell 11
20355 Hamburg
Fon 040.341 345
www.frauenhotel.de
frauen@hotel-hanseatin.de
www.facebook.com/hotelhanseatin

- sehr zentrale City-Lage
(Messe,CCH, Shopping/Sightseeing)
- Gartenoase zum Innenhof
- Individuell und komfortabel
- charmante und ruhige Atmosphäre
- Frühstücksbuffet mit Bio-, veganen
und glutenfreien Produkten
- Nichtraucherin-Hotel
- kostenfreies W-lan

