

✉ T. Wernicke, K. Kalbantner-Wernicke

Japan in der Schule? Das Samurai-Schulprogramm

Sitzen Sie schon länger und blättern in der Ihnen vorliegenden Ausgabe der DZA? Vertieft in die interessanten Artikel, geistig gefesselt, haben Sie vermutlich kein Gespür für Ihre Haltung und Verspannung Ihres Körpers. Doch jetzt, darauf aufmerksam gemacht, merken Sie plötzlich, dass Ihre Schultern nach einer kräftigen Berührung lechzen! Irgendwie hatten Sie wohl mehr oder weniger kurzfristig den Kontakt zu Ihrem Körper verloren. Doch das geht nicht nur Ihnen so. So geht es Schülern Tag für Tag, besonders in der Schule, aber auch zu Hause am Computer – kommt Ihnen das bekannt vor?

Bedingt durch Mangel an Bewegung nimmt dieses Sich-Nicht-Spüren immer mehr zu und als Konsequenz fangen gerade Kinder im Unterricht an, durch ständiges Gezappel und Sich-Bewegen dem entgegenzuwirken.

Deshalb hier ein Vorschlag: Lesen Sie die folgende Anleitung, legen Sie dann die DZA für einen kurzen Moment zur Seite und führen Sie die beschriebene Übung durch.

Übung

Machen Sie mit Ihrer rechten Hand eine lockere Faust und klopfen Sie unterhalb der linken Schulter im Areal Lu 1/Lu 2.

Anschließend entlang der Arminnenseite bis zur Handfläche, dann auf dem Handrücken und von dort entlang der Armaußenseite bis zur Schulter klopfen. Dreimal wiederholen. Danach am anderen Arm die gleiche Vorgehensweise.

Anschließend einen dicken Bleistift zwischen beiden Handflächen hin und her rollen.

Spüren Sie jetzt Ihren Körper? Diese kleine Übungssequenz entstammt dem **Samurai-Schulprogramm** [1]. Es handelt sich hierbei um ein Programm, das Bewegung und Wahrnehmung von Schülern schult. Es wurde für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren entwickelt und dient auf einfache Weise der Gesundheitsförderung und der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Seine klare Struktur ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, alle Übungen bereits nach drei Übungseinheiten (entspricht drei Schulstunden) eigenständig und effektiv durchführen können.

Was führte zur Entwicklung des Samurai-Schulprogramms?

Seit mehr als 30 Jahren arbeiten die beiden Autoren schwerpunktmäßig mit Kindern. Im Rahmen ihrer Einsätze in Schulen fiel ihnen insbesondere während der letzten zwei Jahrzehnte folgendes bei Schülern auf:

1. Mangelhafte Propriozeption – erkennbar am permanenten Zappeln. Ursache für dieses Verhalten ist in vielen Fällen ein Sich-Zuwenig-Spüren-Können, was häufig zu Haltungproblemen (z. B. durch unzureichende Aufrichtung) führt. Deshalb müssen die Schüler ständig um ihre Haltung ringen. So benötigt ihr schwacher Rücken viel Energie und Aufmerksamkeit und lenkt dadurch vom Unterricht ab. Die Folge: Zappeln und mangelnde Aufmerksamkeit führen zur inflationsären Vergabe des Stempels „ADHS“.

2. Mangelnde soziale Kompetenz – eine unzureichende Körperwahrnehmung kann dazu führen, dass der Betroffene seine eigenen Grenzen und die Grenzen der Mitschüler weder wahrnimmt noch respektiert. So zeichnet in vielen Klassenzimmern mangelnde soziale Kompetenz das Klassenklima aus.

Diese Beobachtungen und Überlegungen führten zur Entwicklung des **Samurai-Schulprogramms** [2]. Taktgebend bei diesem Projekt war die Frage, wie eine gute Lernsituation geschaffen werden kann. So nahmen ein Sich-Wohl-Fühlen im Miteinander und ein Respektiert- und Anerkannt-Werden in all seinen Unterschieden, unabhängig des sozialen Hintergrundes, ein Spüren, was jedem einzelnen Schüler gut tut und womit andere unterstützt werden können einen hohen Stellenwert ein.

Ebenso das Thema „Selbstwirksamkeit“. Was kann der Einzelne tun, um sich selbst zu helfen? Hier sind Fähigkeiten gefragt, um in schwierigen Situationen – zum Beispiel bei zu starker Aufregung vor einer Klassenarbeit – sich selbst helfen zu können. Dazu bietet das **Samurai-Schulprogramm** zahlreiche Tipps, Tricks und Anregungen.

Die Bausteine des Samurai-Schulprogramms

Um das Ziel, Verbesserung der Propriozeption und sozialen Kompetenz, Respekt und Anerkennung sowie Selbstwirksamkeit zu erreichen, setzt sich das **Samurai-Schulprogramm** aus drei Bestandteilen zusammen: der Behandlungssequenz **Samurai-Shiatsu**, aus Übungen und aus Wissenswertem über japanische Kultur.

Die Techniken des **Samurai-Shiatsu** entstammen der japanischen manuellen Behandlungstechnik Shiatsu, einer auf der Meridianlehre basierenden Behandlungsform. Für den Schulalltag wurde Shiatsu kindgerecht aufbereitet. Ein Prinzip im Shiatsu und damit auch im **Samurai-Shiatsu** ist der respektvolle Umgang miteinander und das Wahren der eigenen Grenzen sowie die der anderen. Deshalb stellen die Kinder, bevor sie mit dem **Samurai-Shiatsu** anfangen, die obligatorische Frage: „Darf ich dich anfassen?“ Während der Behandlung fragt das Kind immer wieder nach den Bedürfnissen des Behandelten. So soll das behandelte Kind ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen, diese auch zum Ausdruck zu bringen. Auch das behandelnde Kind selbst lernt durch die immer wieder an sein Gegenüber gestellte Frage die Grenzen des anderen zu respektieren. Das erlaubt auch (unruhigen) Kindern, die Schwierigkeiten mit der Dosierung ihrer Kraft haben, achtsame Berührungen auszuführen. Am Ende der Behandlung bedankt sich der Behandler beim behandelten Kind.

Warum „Samurai“?

Der Begriff „Samurai“ steht für „Diener“, „Begleiter“, „Beschützer“ – und als Namensgeber steht er auch für mutig, stark, gesund und achtsam mit sich und den anderen umzugehen [3]. Die Vermittlung des Programms ist eingebettet in eine Geschichte um die zwei von den Autoren entwickelten japanischen Samurai-Schüler Kooko und Hanako. Die Geschichte und die dazugehörigen Zeichnungen sprechen Mädchen und Jungen aus den verschiedensten Kulturkreisen gleichermaßen an (Abb. 1).

In der Geschichte werden eines Tages Kooko und Hanako folgende Hausaufgaben gestellt:

- Für zukünftige Samurai ist es wichtig, gesund und stark zu sein. Denkt euch eine Möglichkeit aus, mit der ihr euren Rücken stark und gesund erhalten könnt.
- Findet Tricks, durch welche ihr in der Schule besser aufpassen und leichter lernen könnt.



Abb. 1: Kooko und Hanako

Durchführung der Behandlungssequenz

So entwickelten die Autoren alias Kooko und Hanako Übungen und Behandlungssequenzen – das **Samurai-Schulprogramm**. Dieses wird während drei Wochen einmal wöchentlich für eine 30- bis 45-minütige Übungseinheit in einer Klasse mit Kindern und Lehrperson unter Anleitung geübt. Dazu müssen weder Tische noch Bänke umgestellt noch sonstige Vorbereitungen getroffen werden. Das **Samurai-Shiatsu** wird immer am bekleideten Körper von den Schülern und Schülerinnen gegenseitig durchgeführt. Ein kompletter Durchgang nimmt maximal acht Minuten in Anspruch.

Beispiel aus einer Behandlungssequenz

Das Kind, das behandelt wird, sitzt auf dem Stuhl, das andere Kind steht hinter ihm. Mit der Frage: „Darf ich dich anfassen?“ holt sich das behandelnde Kind die Erlaubnis zum Anfassen. Dann reibt es seine Hände, bis diese schön warm sind und legt sie auf die Schultern des Partners (Abb. 2). Dies ist die erste Behandlungssequenz im **Samurai-Shiatsu** und hat den Namen **Samurai wärmt sich in der Sonne**. Das behandelnde Kind fragt nach, ob die Sonne warm genug scheint. Je nach Antwort werden die Hände noch einmal kräftig gerieben. Ziel dieses Intros ist die Kontaktaufnahme, die Vertiefung der Eigenwahrnehmung und das Anregen des *Ki (Chi)*.

Es folgt **Samurai, Bär und Tiger treffen sich**. Dabei wandern die Hände des behandelnden Kindes wie kräftige Bärenpatzen beidseits der Wirbelsäule (Blasenmeridian) von oben nach unten (Abb. 3). Von unten nach oben schleichen die Hände wie Tiger-



Abb. 2: Die Sonnen strahlen

pfoten 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 auch Funktionen des Blasenmeridians).

Erfahrungen mit dem Samurai-Schulprogramm

Körperfehlhaltungen, Probleme mit der Konzentration und der Aufmerksamkeit sowie Auffälligkeiten im sozialen Verhalten stellen die Hauptgründe dar, weswegen Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren einem Arzt vorgestellt werden. Um korrigierend eingreifen zu können, werden sie mit Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie usw. behandelt.

Dies macht Sinn, denn Kinder haben gegenüber Erwachsenen einen großen Vorteil, da sie sich noch in einer Wachstumsphase befinden. Und je schneller ein Kind wächst, umso empfänglicher reagieren Bewegungsapparat und Nervensystem auf Berührungs- und Bewegungsreize (sog. Mark-Jansen-Gesetz).

Das birgt Risiken, aber auch Chancen in sich! Das Risiko: Dauerhafte Fehlbelastungen oder Mobbing-Situationen – also physische oder psychische Belastungssituationen – können zu Schäden an Körper und Seele führen. Die Chance: Wohl dosiertes respektvolles Berühren und Berührt-Werden, wie im **Samurai-Shiatsu** gefordert, stellen Reize dar, die sich besonders positiv auf den sich entwickelnden Organismus auswirken können. Nachweislich führt das zu einer besseren inneren und äußeren (Körper-)Haltung und zu besseren Schulleistungen.

Durch respektvolles Berühren und Berührt-Werden wird auch der Teamgeist gefördert. Zwar braucht die Welt Genies, die zündende Gedanken oder Ideen haben, aber um diese zu verwirklichen, bedarf es Menschen, die zusammenarbeiten. Also Teamarbeit ist gefragt, d. h. die Kinder müssen lernen, miteinander umzugehen und aufeinander zuzugehen.

Auswirkung des Samurai-Shiatsu beim Ausführenden

Bekannt ist die enge Verbindung zwischen Hand-, Mund- und Zungenmotorik. So sollen Fingerübungen nicht nur die Hände beweglicher machen, sondern auch die Durchblutung des Gehirns verbessern und damit die Merkfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis. Ebenso wirkt sich eine gute Finger- und Handgeschicklichkeit unmittelbar auf die Mundmotorik und die sprachliche Fähigkeit des Kindes aus. Dieses Wissen ist in Japan seit Langem bekannt. Ergo- und Logotherapeuten kennen



Abb. 3: Der Bär tappst runter



Abb. 4: Koko und Hanako sind in Japan angekommen



Abb. 5: Die Autorin in einer japanischen Grundschule



Abb. 6: Rüstige Samurai



Abb. 7: Kontakt

diesen Zusammenhang auch bei uns und nutzen ihn therapeutisch.

Im Samurai-Shiatsu findet die Kenntnis um diesen Zusammenhang ebenfalls Zugang. Es wurde so konzipiert, dass das behandelnde Kind eine Vielzahl unterschiedlicher Bewegungen mit den Händen ausüben muss. Zusätzlich unterstützen die Selbstbehandlungsmethoden die Hand-Gehirnverbindung sowie die Verbindung zwischen der Hand-, Mund- und Zungenmotorik.

Wissenschaftliche Untersuchungen zum Samurai-Schulprogramm

Seit 2013 wird das Samurai-Schulprogramm in Kooperation mit Studierenden der Steinbeis-Hochschule Berlin, Institut für körperbezogene Therapien wissenschaftlich begleitet. Hierbei werden mittels einer fragebogengestützten Erhebung Veränderungen im Verhalten und der Eigenbewertung der Schüler erfasst. Da die Studie noch nicht abgeschlossen ist, können die Ergebnisse nur als vorläufig gewertet werden. Doch lassen sich aus den Lehrerauswertungen bereits positive Effekte insbesondere in Bezug auf das Sozialverhalten der Klassen ableiten. Darüber hinaus wurden bei einzelnen Schülern positive Veränderungen über alle untersuchten Parameter, vor allem im Umgang mit Stress und bezüglich der Konzentration festgestellt [4].

Perspektive

Das Samurai-Schulprogramm wird zwischenzeitlich in Schulen mehrerer Länder durchgeführt. Neben den deutschsprachigen Ländern haben auch Schulen in Holland, Großbritannien,

Ungarn und in Japan (Abb. 4) das Programm eingeführt. Erstmals auf einem großen Kongress außerhalb Deutschlands wird 2015 das Samurai-Schulprogramm auf dem Symposium der American Academy of Medical Acupuncture in St. Louis, Missouri vorgestellt.

Mittlerweile hat sich das Samurai-Shiatsu auch in Seniorenheimen etabliert (Abb. 6 und 7). Hier allerdings müssen vollkommene neue Gegebenheiten berücksichtigt werden wie beispielsweise der Umgang mit Demenz-Betroffenen oder mit immobilen Bewohnern. Welche Angebote hier gebraucht werden und was die Bewohner selbst praktisch ausführen können sind Überlegungen, die in diesem Rahmen von Bedeutung sind (s. auch Buchrezension zu „Samurai-Shiatsu – Bewegen und Bewegtwerden für Senioren. DZA 2014;57,4:49). So entstand in der Zusammenarbeit mit einer Demenz-Beraterin der Arbeiterwohlfahrt das Projekt „Samurai-Shiatsu. Bewegen und Bewegtwerden für Senioren“ [5].

Literatur

1. Kalbantner-Wernicke K, Wernicke T. Samurai-Shiatsu – Bewegungsübungen und Spiele. Kiener, München 2014
2. Kalbantner-Wernicke K, Wernicke T. Samurai-Shiatsu – Mit Shiatsu fit für die Schule. 2. Aufl., Kiener, München 2014
3. Pantzer P. Samurai, die Ritter des fernen Ostens. In: Berthold F, Thierbach P. Zur Belastbarkeit des Halte- und Bewegungsapparats aus sportmedizinischer Sicht. In: Med. u. Sport 21;1981:165
4. Projekt mit Studierenden der Steinbeis-Hochschule Berlin, Institut für körperbezogene Therapien (Studiengang: Bachelor of Science „Komplementärtherapie“ mit Vertiefungsrichtung „Shiatsu“)
5. Kalbantner-Wernicke K, Wernicke T, Mai B. Samurai-Shiatsu. Bewegen und Bewegtwerden für Senioren. Kiener, München 2013