

Mein Weg mit dem Samurai-Training

von Katharina Hebling

Als die Idee aufkam einen Erfahrungsbericht über das Samurai-Training zu schreiben war ich gleich begeistert.

Nun sitze ich in meinem bunten Garten und überlege: »Was hat mich bewegt, die Fortbildung im Samurai-Training zu machen?«

Ich erinnere mich an meine Fortbildung »Samurai-Training für Kinder« bei Karin Kalbantner-Wernicke. Wir wurden gleich von ihrer Begeisterung mitgerissen. Die Qualität der Fortbildung war, dass auch wir angehende Trainerinnen alle Übungen gemeinsam erfahren durften. Das Samurai-Training ist eingebettet in die Geschichte von zwei Samurai-Schülern. So lernen die Kinder spielerisch auch die japanische Kultur kennen.

Bis zu diesem Zeitpunkt, hatte ich wenig Berührungspunkte mit Kindern. Doch schon während der Shiatsu Ausbildung habe ich gemerkt, dass die Arbeit mit Kindern eine besondere Qualität hat.

Mit dem Samurai-Training habe ich die Möglichkeit viele Kinder zu erreichen. Die Kinder lernen, dass sie bei sich und bei anderen etwas bewirken können. Besonders jetzt, nach zwei Jahren Pandemie ist es wichtig, den Kindern, eine Tür zum Miteinander zu öffnen.

Seit Mai, diesem Jahr, gebe ich Samurai-Training in der Grundschule Neuland, in Hamburg.

Die Schulleitung hat sich entschieden, das Angebot den Klassen eins bis vier zu ermöglichen. Die LehrerInnen sind dankbar für die Unterstützung. Im gemeinsamen Austausch, haben auch die Lehrer*innen bestätigt, wie schwierig es für die Kinder ist wieder aufeinander zuzugehen. Beim Samurai-Training setzte ich den Focus auf gemeinsame Übungen und gegenseitige Massage (die Kinder lieben Massage).

Eine Übung hat mich besonders berührt:

Jedes Kind konnte, wenn es mochte, sagen, wie es sich gerade fühlt. Es war so schön zu sehen, wie die Kinder, denen es nicht so gut ging, dann von ihren Mitschülern unterstützt wurden.

Im Laufe des Trainings haben die Kinder, mit Begeisterung, ihre eigenen Ideen für Übungen entwickelt.

Es freut mich, dass das Thema Achtsamkeit immer mehr an Bedeutung gewinnt. In Hamburg hat die Schulbehörde erkannt, wie groß die Einschnitte in den letzten zwei Jahren für die Kinder waren. Die Schulen bekommen endlich die Möglichkeit, die Kinder in ihrer Sensibilität zu unterstützen.

Katharina Hebling ist Shiatsu-Praktikerin GSD mit einer Praxis in Hamburg