



## Shiatsu in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

### in Praxis, Schule und Jugendarbeit

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Behandlungskunst, in der die Lebensenergie des Menschen mit Hilfe tiefer, achtsamer Berührungen entlang der Meridiane (Energiebahnen) Impulse erfährt. Die Wirkung von Shiatsu findet auf verschiedenen Ebenen statt. Shiatsu kann den Selbstkontakt und das natürliche Selbsterleben verbessern, die Selbstregulation der Lebensprozesse fördern und den Menschen wieder in Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen bringen. Shiatsu folgt dabei dem salutogenetischen Ansatz. Shiatsu wird auf einer weichen Matte am Boden, einer Liege oder einem speziellen Behandlungsstuhl ausgeführt, in bequemer Kleidung und ohne Öl oder Creme. Shiatsu enthält ebenso Bewegungsübungen.

### Die Persönlichkeit entfalten

Shiatsu für Kinder und Jugendliche ist vielfältig in Anwendung, Umsetzung und Wirkung und ist, entsprechend den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen, dynamischer als in anderen Praxisfeldern. Dadurch können wesentliche Elemente des Shiatsu, wie neue Bewegungsformen, Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbstfürsorge, geweckt und gefördert werden.

Körperliche Berührung stellt bereits im Mutterleib eine erste grundlegende Erfahrung dar und bleibt daher für den Menschen lebensnotwendige Nahrung für die Einheit von Körper, Geist und Seele. Shiatsu greift diesen Aspekt auf.

### Geborgenheit fühlen

Die Präsenz und der tiefe Kontakt in der Shiatsu-Begegnung können besonders bei Kindern ein tiefes Vertrauen fördern. Das hilft ihnen, ihre Sinneswahrnehmungen zu schärfen und zu integrieren - ein wichtiger Aspekt in der heutigen technisierten und kontaktarmen Welt. Der Muskeltonus der Kinder kann sich auf ein ausgewogenes Maß einschwingen und dabei körperliches und emotionales Wohlempfinden aufbauen. Shiatsu wirkt auf das vegetative Nervensystem, d. h. bei zu viel Erregung und Impulsivität kann es beruhigen, bei Antriebslosigkeit aktivieren - je nachdem, was der Organismus braucht. Die durch den spezifischen Lehnndruck angeregte Tiefenwahrnehmung ermöglicht es den Kindern und Jugendlichen, zu spüren und zu wissen, wo sich ihr Körper im Raum befindet. Entsprechend können die Kinder und Jugendlichen lernen sich zu bewegen und aufrecht zu halten, sich zu konzentrieren und geistig wach zu sein.



## Das eigene Leben gestalten

Wenn unsere Lebensenergie fließt, sind Körper, Geist und Seele im Einklang. Kinder und Jugendliche, die sich durch Shiatsu wieder als Ganzes wahrnehmen, können selbstbewusster in die Welt treten und befriedigendere Bindungen zu anderen Menschen und zu ihren eigenen Zielen aufbauen. Sie können einen Fokus halten und besser lernen. Ihre eigene Persönlichkeit und Kreativität können sich durch einen ausgeglichenen physischen und psychischen Zustand gesund und natürlich entwickeln.

Pädagog:innen beobachten daher häufig, dass bei Kindern und Jugendlichen durch Shiatsu ...

- die innere Wahrnehmung intensiviert,
- größere Selbstsicherheit und Konzentration hergestellt,
- körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert und
- die Vitalität unterstützt wird.

Daraus kann ganzheitliches und soziales Lernen folgen. Shiatsu kann so zur Gesundheitsförderung und Befreiung von Angst und Stress im Alltag von Schule, Nachmittagsbetreuung und Freizeiteinrichtungen beitragen.

## Shiatsu in Schule und Jugendeinrichtung

In der Shiatsu-Praxis finden die Behandlungen nach Vereinbarung mit Kind / Jugendlichen und evtl. Eltern statt.

In Schulpausen können Shiatsu-Behandlungen als „Stille-Raum“ angeboten werden. Bei regelmäßigen Behandlungen (1/2 Std. pro Kind pro Woche) kann sich das Erfahrungsgedächtnis aufbauen und die Wirkung von Shiatsu voll entfalten.

In Kleingruppen können Schüler:innen / Jugendliche spielerisch lernen, sich gegenseitig kurze Behandlungssequenzen zu geben. Dies kann z. B. im Sportunterricht oder während einer Projektwoche stattfinden oder nachmittags in Jugendeinrichtungen.

Shiatsu-Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen können den Unterricht oder den Nachmittag auflockern und den Alltag beleben.

Für Pädagog:innen, Erzieher:innen und Eltern werden Kennenlern-Möglichkeiten bzw. Fortbildungen angeboten, um die Wirkung von Shiatsu selbst zu erfahren und zu lernen, es lebendig weiterzugeben .

In Erzieher:innen-/Lehrer:innenkonferenzen oder an Elternabenden stellen Shiatsu-Praktiker:innen aus der Region gern ihre Arbeit vor.