

von Anna Christa Endrich

# Shiatsu Babies

## Eine Großmama mit 30 Jahren Shiatsu Erfahrung

Manchmal hab ich schon gedacht, ob die 30 Jahre Shiatsu wohl genau dafür gut waren: jetzt so, in dieser Weise Gustav und Emil zu berühren, zu halten - so selbstverständlich und unmittelbar da, miteinander, bei ihnen...

Und dann vermute ich doch auch wieder, dass jede Großmama das eh' so macht, in ihrer Liebe und ihrem tiefen Berührt Sein, und dass in allen Großeltern ein bisschen was von einem Shiatsu-Menschen steckt.

Umfassende Zuwendung, Zuneigung: das Ganz-da-Sein in seinem ursprünglichen Sinn.

Und wie gut auch dieser Abstand tut, die Offenheit dieser Beziehung: diesen kleinen Schatz einfach staunend zu halten und zu umfassen, zu lieben, ohne wenn und aber, ein Stück Lebensenergie dazu geben können - ohne den kontinuierlichen täglichen Krafteinsatz, den die Eltern aufbringen, das Dranbleiben egal was auch immer kommt...

### **Gustav ist jetzt 8 Wochen alt.**

Manchmal ist er unruhig, hat Bauchweh, dann hilft der Fliegergriff: bäuchlings auf dem Unterarm getragen, das Köpfchen liegt seitlich auf, die Beinchen hängen eher... Erst ist der ganze kleine Kerl wie aufgebäumt, ein einziges Bauchweh. Die Erleichterung kommt allmählich durch den Gegenhalt: das Körpergewicht lehnt mit seiner eigenen Schwere an den Unterarm eines großen Menschen; und auch die Körperwärme hilft, die Nähe, das Sprechen, oder eine Melodie, ein Lied. Eine Entspannung stellt sich ein in dieser Ruhe und Wohligkeit, in diesem gehalten und beschützt Sein, so lehnt sich der kleine Mensch an. Und der große auch - der Papa, der Opa, der Onkel, mit ihren starken Unterarmen besonders geeignet! - wie gut tut es ihnen, diesen Ruheraum zu schaffen, ja, selber dieser ruhige Platz zu sein, an dem Gustav wieder entspannen kann!

Anders beim Stillen: da wird Gustav rund gehalten, bündelt sich zur Brust hin. Das ist noch fast wie es im Bauch war: eine runde Eiform umschlossen vom Fruchtwasser, vom ganzen mütterlichen Körper. Inzwischen ist unser Schatz nicht mehr ganz so rundumhüllt, er ist jetzt selbst aktiver: hin zur Nahrung, hin zur Wärme, zum vertrauten Duft. Auch ich halte ihn rund auf dem Schoß quer vor mir, ganz umfasst... Eigentlich ein wenig ungemütlich: der harte Stuhl, die Arme kaum gestützt, die müden Schultern, die alten

Beine... Aber dann: es vergeht eine Stunde und ich merke doch gar keine Mühe. Etwas trägt mich, ich selber bin wie angelehnt an dieses Wunderwesen, das sanft wieder in den Schlaf gezuckt ist. Da ist noch ein kleines Aufschluchzen, die Augen wie ein Schauen, kurz, dann schließen sie sich mit einem winzigen Lächeln. Und auch später, im Laufe der Stunde, gibt es da immer mal wieder zwischendurch wie eine Zitterbewegung, ein Anhalten in diesem kleinen Körper, im Bauch, vielleicht träumt er auch, erlebt in sich Bewegung, Innehalten, Weiterfließen, eine Anspannung, wieder Lösen... Und da bin ich bei ihm: Umfassen, sicherer Halt, Wärme, Stimme, halte ihn, bin rund um ihn herum, ihn aufnehmend mit meinem „Vorneraum“. Ich brauche nicht eine Sekunde darüber nach zu denken, wie ich das wohl anzustellen habe, wie selbstverständlich rundet sich ein Nest, mein Schauen zu ihm, meine Arme, die umfassen, mein ganzer Körper auch meine Beine im Tonus zu ihm: zugewandt. Und dabei werde ich auf der Rückseite weit, da entsteht der Gegenhalt für dieses mehr an Spannung im Vorne: hinten wie angelehnt und weit, vorne verbunden, versammelt, hingewandt. Angedockt an dieses kleine Wesen und in diesem Kontakt angelehnt wir beide: Ich wachse, dehne mich aus, richte mich aus, weite mich ganz natürlich in diesem Umfassen, und Gustav hat gleichzeitig Halt und Raum für seine Rundheit, für alles was da in seinem Bauch prozessiert, pulsiert, sich zusammenknüllt, sich wieder ausdehnt und weiterpulsiert.

### **Emil ist gerade 8 Monate alt.**

Es ist 6 Uhr morgens und die Eltern freuen sich, dass heute die Omi da ist und sie noch ein wenig Ruhe haben vor dem Tag. Emil steigt in die erste Spielrunde dieses Tages ein: begreifen, erforschen, verschiedenste Gegenstände in den Mund stecken, lutschen, gackern, rollen. Wohlwollendes, bestätigendes Assistieren, Raum haltendes Gegenwärtigsein ist von der Großmutter gefragt, die - dank Shiatsu - mit ihm am Boden rollt und robbt. Dann - nach einer Stunde vielleicht - wird Emil auf einen Schlag noch einmal müde. Und da gibt es keinen fließenden Übergang in den Schlaf, sondern wir erleben einen kleiner Zickzackkurs des Lebens: gähnen und fast fallen die Augen zu, unzufrieden mit dem was gerade noch lustig war, eben noch meckern und gleich darauf schon den Kopf sinken lassen und schier auf der Stelle wegsacken. Und doch wieder hochstemmen, aufbäumen, kurzes Getöse. Ich



Foto: Ulrike Haffke

nehme ihn auf den Arm: „Ja ich sehe, so ist es gerade nicht so perfekt, so friedlich für dich, etwas fehlt dir noch und ich halte dich, während du das durchstehst, das etwas, das in dir arbeitet, sich seine Bahn sucht.“ Was auch immer da gerade in Emil stattfindet, darin umfasse, halte ich ihn, gehe mit ihm auf den Armen, an mir dran, eine Runde, summend, brummend. Und da ist auch der große gemütliche Sessel, der ein wenig vorwärts-rückwärts schwingt, der Fußstützen hat zum gemütlichen Ausruhen. Noch einmal geht eine Spannung durch den ganzen kleinen Körper, noch einmal stemmt Emil den Kopf hoch, und dann im ersten Wiegen und Summen lässt er sich auch schon nach vorne sinken auf meine Brust, und zack, er schläft! Ein paar mal wiegen wir uns im Sessel, sein Kopf an meiner Schulter, fast lang gestreckt liegt er auf mir, ruhige Schwere kehrt ein. Sein Atmen spüren, ihn ganz sanft halten, da sein mit ihm in seinen vielen kleinen und größeren Bewegungen: es atmet, die Muskeln zucken, er räkelte sich, der Bauch spricht, er lächelt im Schlaf, runzelt das Gesicht... Dann umfasse, berühre ich ihn auch konkreter, halte, umgreife das oben liegende Bein: den Meridian für das große Loslassen. Heute in der Früh' gab es nämlich ein ganz schönes Gedrückte, bis der Brei von gestern, seine erste feste Nahrung, wieder draußen war, tatsächlich fest, fast wie eine kleine Murmel... Und ich rolle ihn sanft zur anderen Seite, jetzt das andere Bein, dann den Rücken halten und streichen, die prallen Ärmchen, die Hände, GoKoKu: Bergen begegnen... Und eindösen, aneinander, umfasst, gerührt von diesem kleinen Kerl in meinen Armen... Eine Stunde vollkommenes Glück! Bis Emil schwups mit einem Augenaufschlag wieder auftaucht und absolut da ist, in höchster Präsenz: Hallo Welt, hier bin ich, und ihr meine Drumherummenschen, seid ihr auch alle da?

### **Die Kerlchen mit 10 Monaten und auch noch ein bisschen älter: babysitten am Abend**

Der kleine Spatz wacht wieder auf, das Einschlafen war noch nicht ganz tief, vielleicht hat er noch etwas zu knuttern, zu träumen, ein Bäuerchen ist noch unterwegs, so vieles vom Tag, das noch nachwirken kann, noch verdaut wird: da zuckt es im Körper, bewegt sich, spannt an, und schon sind die Kleinen davon wieder halb aufgewacht. Das Bäuchlein ist vielleicht nicht ganz entspannt, oder die Zähne rumoren, das kann dann schon ein Anlass sein für heftiges schmerzvolles Weinen... Vielleicht tut es schon gut, den

Rücken nach unten zu streichen, die Entspannung zu unterstützen, den Rückhalt zu stärken. Und mich selbst gut zu verankern dabei, in beiden Beinen erdig nach unten, meine Mitte spüren, mich im Hinten lösen, wie anlehnen, nach unten atmen, in den Bauch, bis in die Füße sogar. Und ein anderes Mal ist es wichtig, ihn aufzunehmen, ein wenig im Stehen zu wiegen, oder mit ihm ein paar Schritte zu gehen. Ein leises Summen und Brummen dazu ist ganz schön, es macht uns beide weiter, weicher, gestaltet den Schwingungsraum für unser miteinander Sein... Und irgendwann geht es dann darum, einen guten Zeitpunkt zu finden, wo es stimmig ist, wo der Schlaf schon wieder so nah ist, dass es geht, dass der kleine Kerl wieder in seinem Bettchen ankommt, dort sich wieder niederlassen kann, noch immer behutsam gehalten, noch im Kontakt: am Bauch, am Rücken, noch ganz da sein, mit beiden Händen, in der umfassenden Berührung, bis zu diesem Moment des Lösens, des Verabschiedens.

Oder die beiden, die Große und der Kleine legen sich miteinander hin, auf das große Bett, der große Mensch kann ein bisschen dösen und der kleine Schatz schlummert weiter - mit seinen Bewegungen und Zuckungen - mit einer von den beiden großen Händen auf seinem Bauch und der anderen irgendwo am Kopf, am Rücken oder an den Füßen. Gemütlich und dabei ganz zugewandt, mit viel Platz für beide, zueinander hin angedockt... Einige Jahre später wird das dann vielleicht wieder anklingen: an den Abenden in den Ferien, wenn die Buben bei den Großeltern zu Besuch sind, und abends die alten Geschichten und Märchen wieder und wieder hören wollen und irgendwann doch einschlafen, der Opa vielleicht noch vor den Buben... im Großelternnest! Eine Vision: Diese Babys können so aufwachsen, dass sie Shiatsu zur Verfügung haben, wenn sie auf der Suche sind nach mehr Wohlbefinden, wenn sie Unterstützung suchen in Wachstumsschüben und -krisen, bei großen Herausforderungen oder wenn es ihnen darum geht sich wieder zu erholen von Krankheiten und Mühen.

Ich stelle mir vor, dass Shiatsu für die kommende Generation die natürlichste und naheliegendste Sache der Welt sein wird, weil es in jedem Kindergarten, in jeder Schule, Jugendzentrum, Praxisgemeinschaft, Yoga-Schule, Tai Chi Zentrum, Betrieb, Büro, ICE, Flughafen, Seniorenheim, Klinik, Geburtshaus, Arbeitsamt wenigstens einen Shiatsu Praktiker oder eine Shiatsu Praktikerin geben

wird! Und dass die berührenden Berufe und Dienstleistungen durchtränkt sind von unseren Shiatsukonzepten und -werkzeugen: Yin und Yang, der Fluß der Jahreszeiten, das ganzheitliche Sein des Menschen zwischen Himmel und Erde, angelehnt nach hinten in die Generationen und ausschreitend nach vorne in die Welt mit unseren Gaben. Unser Anlehnen, Berühren, Halten verankert in der Pflege, beim Betten und Lagern, beim Friseur, der Massage, der Kosmetikbehandlung, und genauso Basis von Massagetechniken und physiotherapeutischen und medizinischen Behandlungsstrategien...

Und so wie junge Mütter und Babies heutzutage in den großen Städten fast selbstverständlich mit Osteopathie versorgt werden - was ganz bestimmt wunderbar ist nach einer anstrengenden Geburt -, genauso selbstverständlich wird es werden, dass in der Nachsorge für die jungen Mütter Shiatsu enthalten ist: jede Woche eine Stunde zum wieder zu sich Kommen im umfassenden Sinne! Und das bedeutet eine Stunde, die hundertprozentig der ganzen jungen Familie zu Gute kommt! Sinnvoller Weise staatlich bzw. von der Krankenkasse finanziert also. Zumindest in diesem ersten sehr speziellen Jahr - besonders beim ersten Kind - mit soviel Neuem, den vielen Besonderheiten, mit diesen starken Gefühlen und den großen Mühen und Belastungen.

Wie wäre es, wenn die Shiatsu Schulen gemeinsam ein ‚Modellprojekt junge Mütter‘ starten würden? Unsere fortgeschrittenen SchülerInnen machen ihr Praktikum oder ihre Diplomarbeiten mit Gruppen von jungen Müttern, die sechs Monate Shiatsu bekommen. Am besten wäre es natürlich, das Projekt mit einer Studie zu begleiten, zu vertiefen und zu dokumentieren!

Anna Christa Endrich  
Jahrgang 1948, von Shiatsu begeistert seit 1978  
Leiterin des E.S.I. Heidelberg seit 1986

