

von Claudia Leyh-Dexheimer

# keine Angst vor kleinen Monstern

## Shiatsu mit Kindern im Hort

Kurz nachdem ich meine Shiatsu Ausbildung abgeschlossen hatte, fragte mich eine Freundin, ob ich Shiatsu im Hort für Kinder anbieten wolle. Der erste Gedanke war, um Gottes Willen mit Kindern. Die sind so klein und zerbrechlich, wie kann ich mich an diese zarten Wesen mit meinem Gewicht anlehnen? Wie kann ich ihnen erklären was Shiatsu ist? Welche Fragen stellt man einem Kind über sein körperliches Befinden? Was mache ich, wenn die Kinder nicht zum Shiatsu kommen wollen? Wenn sie nicht mit mir alleine in einem Raum sein wollen? Wie gewinne ich das Vertrauen der Kinder?

Heute nach 6 Jahren arbeite ich unter anderem in einem Kindergarten mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren, in einem Hort mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren und in einer Gesamtschule in Offenbach mit Kindern der Jahrgangsstufe 5.

Um das Vertrauen der Kinder zu gewinnen braucht man Zeit, Raum und Kontinuität in der Arbeit.

Die meisten Kinder sind neugierig und fragen einen Löcher in den Bauch, wenn man neu in eine Einrichtung kommt. Dies ist eine erste gute Möglichkeit sie für Shiatsu durch eine kurze Hand- oder Rückenmassage zu begeistern. Im Sommer biete ich Shiatsu meistens im Freien auf dem Massagestuhl an. Solch ein merkwürdiger Stuhl weckt Interesse und Eltern die ihre Kinder abholen, werden meist neidisch. Oft bringe ich den Kindern Handmassage oder andere kleine Shiatsutechniken bei und fordere sie auf dies bei ihren Freunden, bei den Erziehern und zu Hause auszuprobieren. Damit schlägt man eine Brücke zu den Erziehungsberechtigten, zum Personal und zu anderen Kindern.

Das Vertrauen der Erziehungsberechtigten zu gewinnen ist wichtig. Von ihnen benötigt man die Einverständniserklärung mit ihren Kindern Körperarbeit machen zu dürfen. Sind die Erwachsenen von Shiatsu begeistert, ist es einfacher die Kinder für Shiatsu zu gewinnen. Doch nicht alle Eltern möchten, dass ihre Kinder Shiatsu bekommen. Hier stößt man auf rechtliche Probleme und muss die Einstellung der Eltern, alleine aus eigener Sicherheit akzeptieren.

Das pädagogische Personal mit in die Arbeit zu integrieren ist ebenfalls wichtig. Sie sollten wissen wie Shiatsu praktiziert wird und welche Wirkung es hat. Mit diesem Hintergrundwissen können sie Kinder animieren zum Shiatsu zu gehen, sie zum Beispiel aus Stresssituationen herausnehmen und ihnen eine Auszeit anzubieten.



Damit mich die Kinder kennen lernen und damit ich einen Eindruck der aktuellen Situation in der Einrichtung bekomme, nehme ich an den Mahlzeiten mit den Kindern teil. Dies ist von Vorteil, wenn man nicht jeden Tag in der Einrichtung ist. Jeder Tag ist anders, die Stimmung hängt vom Wetter, Notenbesprechungen, Personalveränderungen oder, oder, oder....ab. Beim Essen knüpfe ich Kontakte und die ersten „Termine“ werden vereinbart.

Im Laufe der Zeit habe ich verschiedene Shiatsutechniken, speziell für Kinder entwickelt. Wenn man der Fantasie der Kinder folgt und den Blödsinn den sie machen in die Shiatsuarbeit integriert, entstehen die tollsten Techniken. So entstand auch Doppelshiatsu. Gerade beim ersten Mal möchten viele Kinder nicht alleine zum Shiatsu kommen. Andere wollen etwas mit ihrer Freundin oder ihrem Freund machen. Wenn man dann erst den einen und dann den anderen behandelt, langweilt sich der andere. Meist endet es darin, dass der, der warten muss Blödsinn macht. Beim Doppelshiatsu liegen die Kinder nebeneinander, die PraktikerIn kniet zwischen ihnen. Jeweils eine Hand ruht auf dem Rücken eines Kindes und man fängt an sich am Blasenmeridian anzulehnen. Mit der Hand, mit dem Daumen bis zu den Füßen.



Auch das Dehnen der Beine und das Rotieren der Kniegelenke ist möglich. Dabei hält man jeweils einen Fuß eines Kindes in jeder Hand, lehnt sich nach hinten oder kreist die Unterschenkel oder dehnt sie Richtung Po. Besonders viel Spaß macht es den kleinen Klienten, wenn man ihre Füße gegeneinander schlägt. Dies ist die so genannte Käsefußmassage. Doppelshiatsu ist auch in der Rückenlage möglich. Indem man zwischen den Kindern sitzt, kann man gleichzeitig an zwei Haras arbeiten. Das Lehnen an den Beinen sowie das gleichzeitige Rotieren zweier Hüftgelenke ist auch in dieser Position möglich. In der gleichen Art und Weise kann man sich an den Armen anlehnen. Für die Handmassage lege ich jeweils eine Hand eines Kindes auf mein rechtes beziehungsweise auf das linke Knie und lehne mich mit den Ellenbogen in ihre Handflächen. Zum Abschluss gibt es eine Doppelkopfmassage. Spätestens jetzt ist Ruhe eingekehrt.

Oft schauen die Kinder am Anfang der Massage noch, ob denn wirklich auch alles bei ihnen so gemacht wird wie bei dem anderen. Das ist vielen wichtig. Halte ich bei einem nur das Hara und wende bei dem anderen die Katzenpfötchen an, kommen sofort die Fragen. „Wieso machst du das nicht bei mir, das will ich auch“. Manchmal ist eine unterschiedliche Berührung nötig z. B. wenn jemand kitzelig ist. Meist ist diese Situation durch zwei drei Worte zu klären.

Beim Doppelshiatsu verbinde ich die zwei Kinder. Ich spanne durch die gleichzeitige Berührung einen Bogen zwischen ihnen. Ähnlich wie bei der Arbeitsweise mit der Mutter- und Kindhand.

Allerdings übernimmt jede Hand die Rolle der Mutter- und der Kindhand gleichzeitig. Finde ich unterwegs ein Kyo bleibe ich mit meiner Hand dort, arbeite an dem Kyo ohne das andere Kind loszulassen.

Durch diese Arbeitsweise haben viele Kinder den Weg zum Shiatsu gefunden. Gerade ganz kleine Kinder trauen sich nicht immer alleine in den Ruheraum. Da die Tür beim Shiatsu zu ist, wissen sie nicht was dahinter passiert. Mit einer Freundin oder einem Freund etwas auszuprobieren ist einfacher. Nach und nach nutzen die Kinder Shiatsu und den zur Verfügung gestellten „Ruheraum“ als Rückzugsmöglichkeit. Oft melden sich Kinder zum Shiatsu an, wenn sie persönlichen und schulischen Belastungen ausgesetzt sind. Sie lernen im Laufe der Zeit, ihren Körper und ihre Emotionen deutlicher wahrzunehmen. Sie nutzen Shiatsu um zur Ruhe zu kommen und um neue Energie zu tanken.

Das Arbeiten mit den kleinen Monstern ist bereichernd. Wer wurde denn schon einmal in seiner Praxis von einem Klienten durchgekitzelt oder in die Federwelt entführt.

Claudia Leyh-Dexheimer  
Seit 2003 selbständige Shiatsu-Praktikerin  
Weiterbildung bei Tetsuro Saito in Shin So Shiatsu  
Schwerpunkte: Arbeit in eigener Praxis,  
Shiatsu am Arbeitsplatz, Shiatsu mit Kindern  
shiatsu@shiatsu-offenbach.de