

von Karin Kalbantner-Wernicke



Die Samurai-Massage

Shiatsu macht Schule

Es besteht Handlungsbedarf

Unter dem Titel „Die Samurai-Massage – Shiatsu macht Schule“ haben wir von der Bundesarbeitsgemeinschaft Baby- und Kinder-Shiatsu e.V. (baks e.V.) ein Projekt gestartet, das Shiatsu in die Schulen bringt und darüber hinaus von der Schule weiter ins Elternhaus. Unsere Idee ist, ähnlich einem Schneeballsystem, Shiatsu in möglichst vielen Schulen und Einrichtungen zu etablieren.

Anstoß für das Projekt ist die Situation, dass in der heutigen Zeit zahlreiche Kinder einen Terminkalender haben, der dem eines Managers in nichts nachsteht. Dazu kommt der tägliche Leistungsdruck in der Schule. Paart sich das noch zusätzlich mit den zunehmenden Haltungproblemen und Konzentrationschwierigkeiten, dann zeigen diese Kinder Stresssymptome, wie sie auch viele Erwachsene kennen.

Sie klagen über Bauch- oder Kopfschmerzen und kämpfen mit Schlafproblemen. In der Schule fallen sie durch Lernprobleme auf, denn gerade aufgrund ihrer Haltungprobleme fällt es ihnen besonders schwer, den ganzen Tag auf dem Stuhl zu sitzen und sich dabei auch noch konzentrieren zu müssen. Um sich immer wieder zu aktivieren, müssen sie zappeln oder sie schalten einfach ab und bekommen den Unterrichtsstoff nicht mit.

Konkrete Zahlen belegen dieses Thema eindringlich. Am Robert Koch-Institut (Berlin) wurde von 2003 bis 2006 ein bundesweiter, repräsentativer Kinder- und Jugendgesundheits-survey (www.kiggs.de) durchgeführt. Rund 18.000 Kinder und Jugendliche beteiligten sich an dieser Untersuchung. Die hier erwähnten Daten stammen aus dem Motorikmodul des Kinder- und Jugendgesundheits-survey und wurde in den Jahren 2002 bis 2008 unter der Leitung von Prof. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe durchgeführt. Das Testalter der Kinder war zwischen 4 und 17 Jahre. Hierbei zeigten sich folgende Ergebnisse:

35% der untersuchten Kinder und Jugendlichen waren nicht in der Lage, zwei oder mehrere Schritte auf einem drei Zentimeter breiten Balken rückwärts zu balancieren;

86% konnten nicht eine Minute auf einem Bein stehen;

43% erreichten bei der Rumpfbeuge nicht das Fußsohlenniveau (wobei hier 53% der Jungen und 33% der Mädchen betroffen waren).

Erschütternd war die Erkenntnis, dass Sozialstatus oder Migrationshintergrund (hier ganz besonders bei Mädchen) einen wichtigen Einfluss auf die motorische Leistungsfähigkeit hatten. Es zeigte sich, dass Kinder und Jugendliche mit einem hohen Sozialstatus eine bessere Leistungsfähigkeit aufwiesen als Kinder mit niedrigem Sozialstatus. Dies deckt sich mit unseren Beobachtungen, die wir im Rahmen eines Bewegungsparcours mit Fünftklässlern einer Gesamtschule gemacht hatten.

Bevor ich auf unsere Beobachtungen zu sprechen komme, werfen wir noch einen Blick auf ein paar weitere Daten, die von den Krankenkassen erhoben wurden. Deren Ergebnisse belegen mehr als deutlich die Brisanz und den dringenden Handlungsbedarf bei Kindern und Jugendlichen. Diese Daten besagen, dass

71% aller Kinder über regelmäßige Bauch- oder Kopfschmerzen klagen,

50% aller Kinder Konzentrationsstörungen haben,

bis zu 65% aller Kinder Haltungsschäden haben und

40% aller Kinder über Rückenschmerzen klagen.

Die Samurai-Massage

Ebenso niederschmetternd war für uns das Ergebnis unserer eigenen Beobachtungen.

Der Bewegungsparcours zeigte auf, dass Motorik, Koordination und Gleichgewicht bei der überwiegenden Anzahl der Schüler wenig bis sehr wenig ausgebildet waren. Erschwerend kam hin-



zu, so unsere Beobachtung, dass der Schulalltag den Schülern sehr zu schaffen machte – sei es durch ein belastendes Klassenklima, sei es aufgrund eines starken Leistungsdrucks.

Es ist offensichtlich, dass hier etwas geschehen muss. Aus dieser Situation heraus haben wir aus dem Shiatsu die Samurai-Massage entwickelt. Diese wird nach einem festgelegten Ablauf von den Kindern am bekleideten Körper gegenseitig durchgeführt. Sie ist so konzipiert, dass durch unterschiedliche Berührungsqualitäten verschiedene Sinnessysteme angesprochen und aktiviert werden.

Weiterhin ist die Samurai-Massage so angelegt, dass das Körperbewusstsein gefördert und der strapazierte Rücken entlastet wird. So wird der Kopf frei und die Schüler und Schülerinnen können sich unbeschwert auf den Unterricht konzentrieren. Ein weiteres Ziel ist das „Wir-Gefühl“ bei den Kindern und das Gesundheitsbewusstsein bei Lehrern und Schülern zu fördern, was sich insgesamt auch positiv auf das Klima im Klassenzimmer auswirkt. Inzwischen wird bereits in einigen Schulen die Samurai-Massage praktiziert.

Durchführung

Die einzelnen Shiatsutechniken und der Ablauf werden spielerisch in einer Geschichte mit zwei japanischen Kindern, dem Jungen Kooko und dem Mädchen Hanako, vermittelt. Dazu gehen Shiatsupraktiker in die Schulen und unterweisen Schüler und Lehrer in dem gesamten, in drei Instruktionseinheiten aufgeteilten Ablauf. Die „Spielregeln“ sind einfach und können rasch von allen Beteiligten umgesetzt werden.

Weiterhin erhält jedes Kind das Buch-Karten-Set Samurai-Massage, damit die Übungen auch zu Hause mit Geschwistern, Eltern oder Freunden gemacht werden können. Die im Set enthaltenen Karten können als Erinnerungsstütze im Klassen- oder Kinderzimmer aufgehängt werden. Nach drei und sechs

Monaten gehen die Shiatsupraktiker erneut in die Schule, um den Verlauf zu beobachten und zu dokumentieren.

Unter der Betreuung von baks e.V. haben wir im Januar 2012 einen Evaluationsdurchgang mit 400 Schülern gestartet. Finanziert wird das Projekt von Sponsoren, die das Lehrmaterial für die Schüler finanzieren.

Für die Evaluation wurden folgende Einrichtungen ausgewählt:

- 1 Brennpunkt- Grundschule in Rheinland-Pfalz
- 1 Kinderbetreuungseinrichtung in einem sozialen Brennpunkt
- 1 Grundschule in Hessen
- 1 Gesamtschule in Hessen mit hohem Anteil an Schülern mit Migrationshintergrund
- 1 Gymnasium in Hessen.

Im Vorfeld hat sich das Projekt bereits in mehreren Schulen herumgesprochen und wir haben von weiteren Schulen Anfragen bekommen. Es zeigt sich, dass seitens vieler Schulen eine Offenheit für neue Wege vorhanden zu sein scheint.

Für weitere Informationen zu diesem Projekt oder bei Interesse an einer aktiven Beteiligung an einer Schule vor Ort:
Karin Kalbantner-Wernicke,
kkw@therapeuticum.de,
Alte Dorfgasse 13, 65239 Hochheim