

Shiatsu und Kinder

Methoden und Anregungen

von
Elke Steiner

Warum kommen Menschen zu uns in die Praxis? Was veranlasst jemanden, sich eine Shiatsu-Behandlung geben zu lassen? Die verschiedensten Beweggründe und Anliegen, die viele unterschiedliche Manifestationen wie Schmerzen, Unwohlsein, oder seelische Verstimmungen haben, lassen sich häufig auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Wir alle möchten gerne in unserer Mitte sein. Meistens wird dieses In-der-Mitte-Sein nicht als vordergründiges Bedürfnis dargestellt - es ist den Klienten oft nicht möglich, es wahrzunehmen oder auch auszudrücken. Es geht eher um die Wahrnehmung von Symptomen. Shiatsu ist ein wunderbarer Weg, um auf Symptome einzugehen und gleichzeitig unsere Klienten dabei zu unterstützen, ihre eigene Mitte wieder zu finden und eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Wohlbefinden zu fördern.

Doch warum erst dann, wenn wir aus der Mitte sind? Warum erst, wenn Symptome auftreten? Warum erst im Erwachsenenalter?

Shiatsu und Kinder

Kinder sind unsere Zukunft! Wenn wir unsere Kinder stärken, stärken wir auch uns selbst und unsere Zukunft. In unserer schnelllebigen und informationsreichen Zeit werden unsere Kinder schon sehr früh mit visuellen und akustischen Reizen überhäuft. Diese können von den Kindern unmöglich in ihrer Gesamtheit verarbeitet werden. Oft nehmen diese multimedialen Einflüsse überhand und bedrohen die durch komplizierte Netzwerke ver-

flochtene Einheit von Körper, Geist und Emotion. Kinder entwickeln in der Folge häufig instinktive Schutzreaktionen, die wir Erwachsene als Hyperaktivität, gesteigerte Aggression, kindliche Depression, Leben in einer Scheinwelt u.ä. interpretieren.

Wahrnehmungsstörungen, Hyperaktivität (ADS - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), Verringerung der sozialen Kontakte sowie mangelnde Bewegung sind tatsächlich einige der möglichen Folgen für Kinder und Jugendliche. Kinder sollen zu allererst begreifen, wer sie sind und wie sie sich in ihre soziale Umgebung integrieren können. In diesem Prozess brauchen sie Unterstützung.

Sie sollten bereits von klein auf Spaß an der Bewegung sowie eine gesunde Körperwahrnehmung und Berührungssensibilität entwickeln können. Sowohl durch gegenseitige Anwendung von Shiatsu als auch durch viele energetische Körperübungen erlangen die Kinder mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten; sie lernen sich auszudrücken, abzugrenzen und zu relativieren. Sie können sich „ganzheitlicher“ entwickeln. Kinder wollen lernen und be„greifen“! Sie lassen sich gerne berühren und genießen die Zuwendung.

Abgesehen von Einzelbehandlungen mit Kindern, die ein sensibles und aufmerksames Elternhaus voraussetzen, damit sie den Weg zu uns finden, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, Kinder schon sehr früh ganzheitlich zu fördern. Die positive Rückmeldung der in verschiedenen Kindergärten angebotenen Kurse und das wachsende Interesse von Seiten der Eltern gaben den Ausschlag zur Gründung des „Vereins für die ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder“ im Jänner 2003. Ziel ist es unter anderem, möglichst viele Shiatsu-Praktiker für die Arbeit mit Kindern zu begeistern und zu motivieren.



Netzwerke gründen

Wir möchten alle jene Shiatsu-Praktiker, die gerne mit Kindern arbeiten würden, und vielleicht noch nicht den richtigen Weg gefunden haben, dazu ermutigen, an Schulen, Kindergärten oder Tagesheimstätten heranzutreten. Es gibt in fast allen Einrichtungen Potential und Raum für Projekte, eine zunehmende Anzahl von Pädagogen ist offen dafür, derartige Projekte durchzuführen, die auf das körperliche und seelische Gleichgewicht der Kinder einwirken.

Mit der Ausbildung an unseren Shiatsu-Schulen bringen wir eine Basis an Voraussetzungen mit, um auch Gruppenstunden mit Kindern gestalten zu können. Es lassen sich mit vielen aktivierenden Energie-Übungen, Do-Ins, Makko-Ho-Übungen, gegenseitigem Shiatsu, das kindgerecht vermittelt wird, sowie Stille-Übungen ganz leicht Gruppen-Stunden konzipieren.

Es ist in dieser Hinsicht sehr hilfreich, Gleichgesinnte zu finden, Erfahrungsaustausch zu betreiben, Konzepte oder neue Ideen auszutauschen und sich gegenseitig zu supervidieren - die gleiche Ideologie trägt diesen Prozess.

Nicht nur unter einzelnen Shiatsu-Praktikern ist das gemeinsame networking eine angenehme und bereichernde Sache. In diesem Jahr hat zwischen dem „Verein für die ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder“ aus Wien und dem aceki e.V. aus Massenheim eine neue und somit länderübergreifende Kooperation begonnen. Das aceki, geleitet von Karin Kalbantner -Wernicke, Dr. Thomas Wernicke und Renate Köchling-Dietrich, kann auf über zwanzigjährige therapeutische Praxisarbeit mit Kindern und Erwachsenen sowie Forschungsarbeit zur energetischen Entwicklung des Kindes und des Erwachsenen zurückblicken. Ihr Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild, das von der modernen westlichen entwicklungstheoretischen und der traditionellen fernöstlichen energetischen Sichtweise des Menschen geprägt ist.

Ein Bild, das den Menschen in seiner körperlichen, emotionalen und geistigen Gesamtheit sowie seinem Umfeld erfasst und das den Begriff Ganzheitlichkeit in einer speziellen Art und Weise definiert. Ganz-Sein, die individuelle Entwicklung im eigenen Tempo leben zu können, ist nur dann möglich, wenn alle menschlichen Existenzebenen respektiert werden. Gerade die fernöstliche Weltanschauung liefert uns solche Ansätze, mit deren Hilfe ein Kind in seinem Wesen, seiner Entwicklung und seinen Bedürfnissen besser erfasst, verstanden und unterstützt werden kann. Dies gilt auch für Eltern und alle, die Kinder auf ihrem Weg begleiten.

Das Ziel ist immer, geeignete Wege für Wachstum und Gesundheit zu finden. Die moderne Entwicklungsphysiologie betrachtet die kindliche Entwicklung aus verschiedenen Blickwinkeln, wobei die motorische und sensorische Entwicklung die beiden Hauptpfeiler der westlichen Sicht darstellen. Anders ist der fernöstliche Blickwinkel - er sieht die Entwicklung des Kindes als ein Muster von Bewegungsentstehungen, das vom Fluss seiner Lebensenergie abhängig ist und einem individuellen und einem universellen Lebensplan folgt. Diese energetische Entwicklung weist dem Menschen im Laufe seines Lebens seine höchsteigene Richtung. Störungen der energetischen Entwicklung können Störungen im sensorischen und motorischen und dadurch auch im emotionalen und sozialen Bereich zur Folge haben, da die energetische Entwicklung der Motorik und Sensorik zugrunde liegt und diese maßgeblich beeinflusst. Ebenso kann eine von außen verursachte Störung, wie beispielsweise ein problematischer Geburtsvorgang, die energetische und somit die weitere motorische und sensorische Entwicklung beeinflussen.

Methoden

Aus diesem Erfahrungsschatz haben sich einige Methoden herauskristallisiert, die besonders positiv auf die Entwicklung unserer Kinder einwirken:

Das Spiel-Räume Konzept(r) als Methode für Gruppenstunden, Shonishin und Babyshiatsu als Behandlungsmethoden für Einzelsituationen.

Spiel-Räume Konzept®

Das Spiel-Räume Konzept(r) ist eine Methode, mit der die Entwicklungsdynamik im Kind in ihren natürlichen Fluss gebracht werden kann. Es basiert auf einer Kombination aus westlichem Wissen und jahrtausendealtem empirischen Wissen um die Fünf Wandlungsphasen. Mit dem Spiel-Räume Konzept® erhält ein Kind die notwendige Kraft, um sich mit seinen vielfältigen Möglichkeiten auf seine Lebens-Reise zu begeben, es fühlt sich in sich selbst und in der Welt zuhause und eröffnet sich jene Spiel-Räume, die es braucht, um seine Ausdrucksmöglichkeiten entfalten zu können.

In einer spielerisch gestalteten Einheit werden die Qualitäten aller Wandlungsphasen durchlebt. Dadurch wird der Lebensfluss angeregt und somit eine ganzheitliche Entwicklung gefördert und unterstützt.

Shonishin - die japanische Kinderakupunktur

Shonishin ist eine nicht-invasive Akupunkturmethode, bei der anstelle von Nadeln mit verschiedenartigen Instrumenten gearbeitet wird. Diese verwendet man zur linearen Streichung, zum Drücken oder Klopfen an bestimmten Reflexzonen, Meridianabschnitten oder Akupunkturpunkten.

Anwendungsbereiche sind Unruhe, Schlafstörungen, Allergien, Hyperaktivität, Bewegungsstörungen, uvm. Shonishin wirkt regulierend auf die Besonderheiten der kindlichen Entwicklung und unterstützt auf sanfte und effektive Weise die Vitalität und Konstitution von Kindern vom Säuglings- bis zum Schulalter und kann ebenso bei Erwachsenen mit Nadelangst angewendet werden. Diese Methode hat sich in den letzten 250 Jahren in Japan als eine Spezialform der Akupunktur etabliert, ihre Verbreitung steckt in Europa noch in den Kinderschuhen, gewinnt jedoch aufgrund ihrer Erfolge bei der Behandlung bestimmter Störungen im Kindesalter zunehmend an Bedeutung.

Babyshiatsu

Hier geht es um die energetische Entwicklung des Menschen und damit die Entstehung des Meridiansystems, insbesondere während der Embryonalzeit und des ersten Lebensjahres. Die motorische, sensorische und emotionale Entwicklung wird gleichermaßen aus westlicher und östlicher Sicht betrachtet. Ein Anliegen dabei ist, Verständnis dafür zu entwickeln, wie energetische Muster, die sich im späteren (Erwachsenen-) Leben zeigen, in der prä- und postnatalen Zeit ihre Wurzeln haben.

Die spezielle Behandlungstechniken des Babyshiatsu können sowohl in Einzelarbeit als auch in Mutter-Kind-Kursen umgesetzt werden. Sowohl beim Babyshiatsu wie auch bei Shonishin werden die Prinzipien der 3 Umläufe stark in die Betrachtung des Kindes miteinbezogen.

So früh sich die drei Umläufe im Leben eines Menschen entwickeln, sind sie dennoch nicht von Anfang an gleich stark ausgeprägt; vielmehr nimmt der Grad der Ausprägung im Laufe der kindlichen Entwicklung zu. Sobald nun alle Entwicklungsprinzipien zur Verfügung stehen, werden sie im Wechsel- und Zusammenspiel für weitere Entwicklungsschritte eingesetzt. Keines dieser Prinzipien

wird als erledigt abgelegt, sondern während der ganzen Lebensspanne eines Menschen gebraucht.

Auch beim größeren Kind oder beim Erwachsenen bestimmen die Qualitäten der drei Umläufe nach wie vor sein Entwicklungspotential bzw. seine Schwierigkeiten.

Und hier sind wir wieder „in unserer Mitte“: kann sich nun z.B. der erste Umlauf (Ma-Mi / Lu-Di), welcher unter anderem den Anstoß gibt, die eigene Mitte zu finden, ungehindert und frei entwickeln bzw. können wir Babies, die damit Schwierigkeiten haben, unterstützen, wird es sich positiv auf ihr ganzes Leben auswirken. Dies zu erkennen und zu unterstützen ist eine sehr bereichernde Arbeit.

Am 14.10 findet im Verein für Kindershiatsu ein „Sesselkreis“ statt, bei dem wir gerne „Starthilfe“ zur Arbeit mit Kindern geben möchten.



Elke Steiner
Shiatsu-Diplom am Esi 2004,
Arbeit in eigener Praxis in Zurndorf, Burgenland und in Wien seit 2004
Verein für die ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder seit 2005

Zwischenbericht über die Phase II des ESF Forschungsprojektes

von
Helmut Kreil

Vom 11.-13. Mai 2007 fand in München der „International Congress on Complementary Medicine Research (CMR)“ statt, auf dem Professor Long die Zwischenergebnisse des zweiten Teils des ESF Forschungsprojektes über die Erfahrungen mit und die Wirkungen von Shiatsu vortragen konnte.

Als Münchner hatte ich das Glück, bei dieser Gelegenheit wieder einmal mit Prof. Long und Seamus Connolly (siehe Foto), dem Betreuer und Initiator des Projektes in der ESF zusammenzutreffen zu können. Wie sich manche LeserInnen vielleicht erinnern, hatte ich vor einigen Jahren bei der Organisation der Phase I des Projektes in Deutschland mitgewirkt und regelmässig über den Fortgang des Projektes in Europa berichtet (Shiatsu Journal Nr. 19 - Nr. 33).

Mit endgültigen Ergebnissen ist Ende Oktober zu rechnen. Doch schon jetzt kann man erste, wenn auch nur vorläufige Ergebnisse bekanntgeben. Im Rahmen der Phase II wurden an die KlientInnen Fragebögen zu Beginn der Behandlung, nach 4-7 Tagen, nach 3 und 6 Monaten ausgegeben. In Großbritannien nahmen 388 KlientInnen teil, in Österreich 371 und in Spanien 188.

Die Wünsche der KlientInnen an Shiatsu waren (in der Reihenfolge der Häufigkeit):

Entspannung und Stressreduzierung, Erlangung von innerem Gleichgewicht, Verbesserung von Symptomen, Erhaltung und Erlangung körperlicher Gesundheit, persönliche Weiterentwicklung.



links Prof. Long, rechts Seamus Connolly

Als sofortige Wirkungen von Shiatsu wurden genannt (in der Reihenfolge der Häufigkeit): Entspannung, Ausgleich, Energetisierung (mehr Antrieb), positive körperliche Veränderungen.

Es ist vor allem festzuhalten, dass die überwältigende Mehrheit der KlientInnen (ca. 99% !) keine negativen Auswirkungen durch Shiatsu erfahren hat. Man kann schon gespannt auf den Endbericht sein, da davon auszugehen ist, dass alles dafür spricht, in Shiatsu eine sichere Methode zu sehen, die einen wesentlichen Beitrag in der Gesundheitspflege der Gesellschaft leisten kann.