

DER WELT EINEN SINN GEBEN

SHIATSU UND SENSORISCHE
INTEGRATION BEI KINDERN

SABINE KRENN
SEBASTIAN VACANO



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Sabine Krenn, Sebastian Vacano*. Betreut von: *Philipp Berhard Walz*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2022, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

DER WELT EINEN SINN GEBEN

Sensorische Integration umfasst die Verarbeitung aller Sinnesinformationen und ist vor allem in der kindlichen Entwicklung ein notwendiger Prozess, der sich auf das gesamte aktuelle und spätere Leben auswirkt. Zu jedem Zeitpunkt sind wir mit einer Unmenge an Sinnesinformation konfrontiert, die wir mit unseren bisherigen Erfahrungen verknüpfen, um daraus zu lernen. Können diese nicht richtig geordnet werden, ist das Leben wie ein Verkehrschaos zur Stoßzeit. All die vielen Eindrücke überfordern uns und wir verstehen die Welt nicht mehr.

WARUM DIESES THEMA?

“Die Sinne sind uns Brücke vom Unfassbaren zum Fassbaren.”

August Macke

Kennst Du das, wenn Dir einfach mal alles zu viel wird und Du Erholung brauchst? Für manche Kinder ist das der Alltag, aber sie finden nur schwer Erholung!

Eine gute sensorische Integration ist Voraussetzung dafür, ein erfolgreiches und freudvolles Leben führen zu können. Verarbeitet ein Kind in den ersten sieben Lebensjahren die Informationen der Sinne in vielfältigen sensomotorischen Erfahrungen gut und geordnet, so entwickelt es ein differenziertes Bild von den Möglichkeiten und Grenzen seines Körpers. Gelingt ihm dies nicht, versucht die Ergotherapie, möglichst früh dem Kind im Prozess der sensorischen Integration zu unterstützen, damit das Kind eine bessere Körperwahrnehmung bekommt. Shiatsu hat ebenso als Ziel, wenn auch mit einer gänzlich anderen Sichtweise, den Menschen in all seinen Lebensprozessen zu unterstützen.

Da die Therapie von sensorischen Integrationsstörungen oftmals das Berühren des Kindes mit teils festem Druck umfasst, lag es für uns als angehende Shiatsu-Praktiker:innen sprichwörtlich auf der Hand, einen Vergleich mit Shiatsu herzustellen. Um das Kind dabei zu unterstützen, wieder mehr Ordnung in dieses „Verkehrschaos“ zu bringen und ihm zu helfen, ein integriertes Selbst sowie ein harmonisches Miteinander mit anderen zu erleben. Also ein glückliches Leben führen zu können. Es stellte sich für uns die Frage, wie Shiatsu die sensorische Integration bei Kindern verbessern kann und welche Berührungspunkte es zwischen Shiatsu und der Ergotherapie gibt.

EINE „VERDAUUNGSSTÖRUNG“ IM GEHIRN

Sinnesreize sind wie eine Nahrung für das Gehirn. Im Prozess der sensorischen Integration werden alle Sinneseindrücke zu einem großen Ganzen verknüpft. Eine Orange wird zum Beispiel durch Augen, Nase, Mund, die Haut und den Muskeln und Gelenken der Hände und Finger wahrgenommen. Durch die Gesamtheit dieser sensorischen Informationen ergibt sich ein Bild einer Orange als Ganzes und diese Orange kann mit den Händen und Fingern koordiniert geschält werden. Eine sensorische Integrationsstörung ist wie eine Verdauungsstörung, schreibt A. Jean Ayres, die als Urheberin der Theorie der Sensorischen Integration gilt. Der Magen ist zwar nicht organisch geschädigt, aber die Verdauungsfunktion ist vorübergehend gestört.

Ebenso beruht eine sensorische Integrationsstörung nicht auf der Schädigung des Gehirns, bei Verfahren wie EEG oder Computertomographie (CT) sind keine Schädigungen zu sehen, es handelt sich vielmehr um eine Störung der fein abgestimmten Funktionen bestimmter Hirnstrukturen, die jedoch umkehrbar ist. Bei einer sensorischen Integrationsstörung können die Sinneswahrnehmungen also nicht gut geortet, geordnet und sortiert werden, was es deutlich schwerer macht, Herausforderungen zu bewältigen und daraus zu lernen. So müssen sich zum Beispiel manche Kinder mit einer unzureichenden Körperwahrnehmung beim Sitzen auf einem Schulsessel konzentrieren, das Gleichgewicht zu halten. Dies fordert ihr System aber ständig und stört oder verunmöglicht zum Beispiel die Konzentration auf den Unterricht.

EIN PAAR ZAHLEN UND FAKTEN

Eine sensorische Integrationsstörung ist keine Krankheit und dennoch beeinträchtigt eine Störung der sensorischen Integration (kurz SI) den Alltag des Kindes und der Eltern.

Laut Schätzungen leiden immerhin 10 bis 15 Prozent der Kinder an einer angeborenen sensorischen Integrationsstörung, bis zu 35 Prozent haben Verarbeitungsschwächen. Expert:innen vermuten als Ursache auch genetische Komponenten dahinter, wobei Infektionen in der Schwangerschaft, schwierige Geburten und Reizarmut in der frühen Kindheit, unter anderem auch als Risikofaktoren gelten. Die SI-Störung ist häufig mit anderen Störungen verbunden. „Etwa 80 Prozent der Kinder mit Dyspraxie, also einer motorischen Entwicklungsstörung, haben eine SI-Störung. Auch dem Auftreten von ADHS liegt vielfach eine SI-Störung zugrunde. Und fast jeder Autist hat ebenfalls eine“.

IST MEIN KIND „IRGENDWIE ANDERS“?

Wann denkst Du an eine sensorische Integrationsstörung? Sensorische Integration läuft bei den meisten automatisch ab und wird wie der Herzschlag als natürlich und gegeben angesehen und dennoch kommen Störungen in der sensorischen Integration weltweit bei Kindern vor. Hochintelligente Kinder können Schwierigkeiten beim Lernen haben und selbst Kinder mit wunderbaren Eltern und einer fördernden Erziehung können Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Im Gegensatz zu Störungen wie Fehlsichtigkeit oder schwere akute Erkrankungen sind Störungen in der sensorischen Integration nicht so deutlich sichtbar, obwohl sie so viele Schwierigkeiten verursachen können. Am ehesten sind es die Eltern, die die Schwierigkeiten beobachten, sich aber nicht erklären können, was in ihren Kindern genau vorgeht.

„Je besser Sie die sensorisch-integrativen Funktionen ihres Kindes verstehen, desto eher werden Sie Ihr Kind bei Problemen unterstützen können und ihm zu einem glücklicheren, erfolgreicherem Leben verhelfen können.“

A. Jean Ayres

Wann kannst Du also eine sensorische Integrationsstörung in Betracht ziehen?

Mein Kind ...

- ist ungeschickt und tollpatschig.
- kann manches nicht, was Gleichaltrige schon können (z.B.: anziehen, essen, ohne zu patzen, beim Schaukeln antauchen, etc.).
- hat Probleme mit Konzentration und Aufmerksamkeit: „Zappelphilipp“ und „Träume Liese“.
- ist besonders ängstlich oder kann Gefahren nicht einschätzen und verletzt sich oft.
- hat Probleme in der Schule.
- Teilleistungsschwächen oder Legasthenie.
- findet schwer Kontakt zu anderen Kindern oder „eckt oft an“.
- wird als „verhaltensauffällig“ bezeichnet.
- macht oft die Erfahrung, etwas nicht zu können.
- hat wenig Selbstvertrauen.

DIE WELT DER SINNE

Fragt man nach den fünf Sinnen, sind die ersten Sinne, die uns einfallen: Hören, Riechen, Schmecken und Sehen. Diese Sinne bezeichnet man auch als Fernsinne. Sie spielen in unserem Erwachsenenleben eine zentrale Rolle. Fernsinne geben uns Informationen über das, was von außen an uns heran, oder in uns eindringt. Allerdings gibt es mehr als diese Sinne, über die wir Informationen aus unserer Umwelt wahrnehmen. Unsere Nahsinne!

Diese Nahsinne werden in drei Bereiche gegliedert und sind grundlegend für jegliche Haltung und Bewegung des Menschen. Die Fähigkeit, diese Sinne gut zu nutzen, entwickelt sich vor allem in den ersten sieben Jahren unseres Heranwachsens. Sie liefern uns Informationen über unseren eigenen Körper und die Position unseres Körpers in der Umwelt. Diese Sinne bilden unser Grundwahrnehmungssystem.



TAST- UND BERÜHRUNGSSINN

Westliche Definition

Der Tast- und Berührungssinn (Taktile Sinn) umfasst die Informationen, die über die Haut (Tastkörperchen) aufgenommen werden. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und vor allem in der Körperwahrnehmung von besonderer Bedeutung. Berührung, Schmerz, Temperaturunterschiede werden wahrgenommen. Die Art der Berührung vermittelt in Bruchteilen einer Sekunde, wie die Berührung einzuschätzen ist. Vertrauen, Gefahr, Geborgenheit, Ablehnung, Zuneigung und Sicherheit, die durch eine Berührung vermittelt werden, zeigen, dass über die Haut emotionaler und sozialer Kontakt zu anderen Personen entsteht.

Auffälligkeiten

Hier unterscheiden wir zwei Kategorien:

Überempfindlichkeit

Bei der Überempfindlichkeit werden Schmerzen oder Unwohlsein durch kleinste Berührungen wie z. B. Markerl in Kleidung, bestimmte Geräusche, Gerüche, Sand auf der Haut empfunden. Eine Bewegungsunruhe entsteht, da man sich in seiner eigenen Haut nicht wohl fühlt.

Unterempfindlichkeit

Bei der Unterempfindlichkeit können Berührungen oft nicht genau geortet werden. Daher werden intensivere Berührungssreize gesucht, was sich oft in einer gewissen „Rüpelhaftigkeit“ bemerkbar macht.

Sichtweise der TCM

Der Tast- und Berührungssinn im westlichen Sinn kann den Aufgaben der Lunge im östlichen Sinn zugeordnet werden. Die Lunge und der Dickdarm bilden zusammen das Metall-Element.

Die Haut, Körperhaare inklusive der Nase und dem Geruchssinn werden in der TCM der Lunge zugeordnet. Haut und Lunge bilden unser großes Atemorgan, mit diesen beiden treten wir mit unserer Umwelt in Kontakt. Zum einen durch die Ein- und Ausatmung, zum anderen durch die Haut, die die äußerste Hülle unseres Körpers darstellt und dadurch mit unserer Umwelt in direkten Kontakt steht.

„Berührung ist die direkte Nahrung für das Lebensprinzip der Lunge.“

Mike Mandl

Ein zu wenig an Berührung kann die physische, emotionale und geistige Entwicklung einschränken.

Vom ersten Atemzug an bestimmt die Lunge den Austausch und mit dem Herz den Rhythmus des Lebens. Da die Haut die Begrenzung unseres Inneren zum Außen darstellt, entscheidet diese in erster Instanz: Was oder wen lasse ich an mich heran, wo ziehe ich meine Grenzen? Dazu ist es wichtig gut zu spüren und wahrnehmen zu können, wo meine Grenzen sind, um diese nach außen kommunizieren zu können.

Bin ich eher „dickhäutig“ brauche ich intensivere Reize, um mich oder Berührungen wahrzunehmen. Diese Dickhäutigkeit entspricht der Unterempfindlichkeit in der westlichen Definition.

Oder bin ich eher „dünnhäutig“ und nehme Berührungen schnell als unangenehm und intensiv wahr. Diese „Dünnhäutigkeit“ entspricht der „Überempfindlichkeit“ in der westlichen Definition. Egal in welche Richtung, beides würde eine Disharmonie im Metall-Element zeigen.

Ist unser Metall-Element ausgeglichen, fühlen wir uns in unserem Körper wohl. Wir zeigen das nach Außen mit einer aufrechten, offenen Haltung, guter, sozialer Kontaktfähigkeit, sowie einer starken Immunität. Wir haben laut TCM einen starken „Po!“

Po ist unsere Körperseele. Wie der Name „Körperseele“ bereits verrät, hat Po einen starken Bezug zu unserer materiellen Erscheinung, zu unserem Körper. Die Seele des Metall-Elements, die in unserer Lunge wohnt, wird dem sechsten Sinn zugesprochen, dem Körpersinn.

Dieses multidimensionale Feedback liefert der sechste Sinn in Bezug auf unseren Körper. Der Körpersinn nimmt Veränderung im Raum wahr, die unter der bewussten Wahrnehmungsschwelle liegen.

Er reagiert z.B. auf Veränderungen der elektromagnetischen Felder. Ein Schlafplatz auf Wasseradern oder auch andere Störungsfelder werden durch Po wahrgenommen. Er ist unser Instinkt, unsere animalische Seele, die Superleiter unseres Energiesystems.

Bei Tieren ist diese Körperseele Po sehr stark ausgeprägt, sie haben zumindest in freier Wildbahn, eine starke Verbindung zur Natur. Aber auch in Gefangenschaft wird beobachtet, dass sofort eine Unruhe bei Tieren entsteht, wenn sich Änderungen in der Umwelt anbahnen. Durch Zeit, die wir in der Natur verbringen, sowie durch intensiven Kontakt mit Tieren können daher auch wir diese Körperseele stärken.

Po hat aber auch einen starken Bezug zu unserer Psyche, zu unseren Gefühlen. Jedes Erleben unseres Körpers, egal ob positiv oder negativ, ist mit Emotionen verbunden. Po ist somit unser psychosomatisches Gedächtnis. Bei jeglicher Form von psychosomatischen Störungen kann daher Po nicht außer Acht gelassen werden.

DAS METALL-ELEMENT IN DER SHIATSU BEHANDLUNG

Beispiel Roland, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Roland ist ein gutes Beispiel für das Arbeiten mit dem Metall-Element sowie der unterschiedlichen Druckqualität in Shiatsu. Roland kam zur zweiten Behandlung und meinte, er müsse seine Weste ausziehen, damit er ja alles gut spüren kann. Nach Angaben seiner Mutter fällt es ihm schwer, seine eigenen Grenzen und die seiner Mitmenschen wahrzunehmen. Hier ergab sich auch gleich die erste Zielsetzung, und zwar Rolands Grenzwahrnehmung zu verbessern. Ich zeigte ihm und seiner Mutter Barfuß-Shiatsu. Hier kann er seine Grenzen, wenn er am Boden liegt und seine Mutter auf seinen Füßen spaziert, gut wahrnehmen. Ebenso wird er geschult, die Grenzen seiner Mitmenschen wahrzunehmen, wenn seine Eltern oder Geschwister am Boden liegen und Roland auf ihren Füßen geht. Seine Schmerztoleranz ist höher als bei gleichaltrigen Kindern. Was für eine Unterempfindlichkeit spricht.

Es fällt Roland schwerer, einschätzen zu können, wie viel sein Gegenüber aushält. Das kommt dann schnell als gewisse „Rüpelhaftigkeit“ rüber. Er ist das Kind unserer Behandlungsreihe, das den intensiven, tiefen Druck einforderte und die volle Einheit auf der Matte lag. Roland genoss es seinen Körper zu spüren. Bei ihm war der Lungen-Meridian selbst nicht auffällig, allerdings befand sich der Partner der Lunge, der Dickdarm in Fülle und verursachte so ein Ungleichgewicht im Metall-Element. Also wurde der Dickdarm-Meridian behandelt. Besonders der Abschnitt bzw. die Akupunkturpunkte Di 9 bis Di 11 und Di 4. Diese Punkte und Bereiche fördern das Loslassen von Anspannung im Kopf-, Schulter- und Armbereich, sowie das Loslassen von Emotionen. Verspannungen bauen sich gerne auf, wenn wir lange sitzen (Schulalltag), bei Leistungsdruck, dem Gefühl, z.B. ungerecht behandelt zu werden (diese Empfindung erwähnte Roland häufig im Bezug zur Schule) und bei verkrampfter Haltung beim Schreiben.



Beispiel Birgit, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Als Birgit mit Ihrer Familie auf Italienurlaub war, durfte nach dem Schwimmen kein Sand auf ihrer Haut und ihren Füßen bleiben. Alles musste immer abgewaschen und getrocknet werden. Am Sandstrand eine echte Herausforderung für die Familie. Hier zeigt sich die Überempfindlichkeit. Birgit hatte eine sehr schwierige Geburt und musste beatmet werden. Durch verschiedenste Erzählungen von Birgit und ihrer Mutter in Bezug auf Hautreaktionen, Geschmäcker usw. verstärkte sich immer mehr das Gefühl die Lunge in jeder Behandlung miteinfließen lassen zu müssen. Generell reagiert sie bei Akkupunkturpunkten und Meridianen, die sie intensiver wahrnimmt mit einer Bewegungsunruhe. Auch bei Birgit wurde also das Metall-Element behandelt, aber mit einer anderen Druckqualität, flächiger und weniger bewegend. Bei ihr wurde das Augenmerk im Vergleich zu Roland auf den Lungen-Meridian gelegt. Wichtig war in diesem Fall, das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Durch die Überempfindlichkeit ist man vor äußeren Einflüssen nicht so gut geschützt. Das kann sich in Allergien, Infektanfälligkeit, Emotionen wie Traurigkeit und Bedrücktheit, sowie Unsicherheit äußern. Bedrücktheit und Unsicherheit zeigen sich bei Birgit vor allem dann, wenn ihr in der Schule weniger zugeutraut wird als ihren Mitschülern.

Durch die Behandlung des Lungen-Meridians wird die Körperseele Po gestärkt, unser Immunsystem, die Abwehrenergie und die Zuversicht bzw. das Selbstwertgefühl gefördert. Die Verbindung der Punkte Lu 1 und Lu 9 bewirkte einen guten Ausgleich im Meridian selbst und stärken so die Lunge.

KRAFT- UND BEWEGUNGSSINN

Westliche Definition

Der Kraft- und Bewegungssinn (Kinästhetischer Sinn) umfasst die Tiefenwahrnehmung, den Stellungssinn, sowie die Eigenwahrnehmung. Rezeptoren für die kinästhetische Wahrnehmung befinden sich in den Muskeln, Sehnen, Gelenken, Knochen und Knochenhäuten und informieren über die Lageveränderung des Körpers. Trotz geschlossener Augen ermöglicht uns diese Wahrnehmung genau zu spüren, wie unser Körper im Raum steht. Kinästhetische Wahrnehmung ist notwendig, um Bewegungen ohne visuelle Kontrolle zu planen, zu dosieren und zu automatisieren.

Ein Beispiel: Im Erwachsenenalter laufen die meisten Bewegungsabläufe automatisch ab und müssen nicht mehr bewusst kontrolliert werden. Eine Ausnahme ist, wenn man eine neue Bewegung, Sportart oder ein Instrument neu lernt, hier tritt dieser Nahsinn wieder in unser Bewusstsein.

Auffälligkeiten

Das Erlernen und Automatisieren von komplizierten Bewegungen dauern länger (wie etwa mit einem Bleistift schreiben) und erschöpfen, worunter die Aufmerksamkeit und die Konzentration leiden. Herrscht ein schwächerer Grundtonus im Rumpf vor, mit einem zu starken oder schwachen Tonus in den Extremitäten bei feinmotorischen Arbeiten wie Schreiben, ermüdet das Kind und seine Konzentration lässt nach. Wenn Kinder mit Auffälligkeiten in der kinästhetischen Wahrnehmung ein Selbstportrait zeichnen, kann es vorkommen, dass ein Körperteil fehlt, da dieser nicht aktiv gespürt beziehungsweise wahrgenommen wird.

Sichtweise der TCM

Dem Kraft- und Bewegungssinn wird der Gallenblase im östlichen Sinn zugeordnet. Die Gallenblase und die Leber bilden zusammen das Holz-Element.

Die Muskeln, Sehnen, Gelenke, Nägel, aber auch die Augen werden dem Holz-Element zugeordnet. Daher ist für die Planung und Ausführung von Bewegungen das Holz-Element von großer Bedeutung. Der Gallenblasen-Meridian verläuft als einziger Meridian an unseren Körperseiten und ermöglicht die Rotation und alle diagonalen Bewegungen unseres Körpers, sowie die Flexibilität unserer Gelenke. (Die Leber macht einen Plan und gibt uns so Orientierung, damit wir wachsen und uns entfalten können.) Die Gallenblase setzt um, sie führt aus. Nur wenn sie sich frei und uneingeschränkt (körperlich wie geistig) bewegen kann, ist sie ausgeglichen und flexibel. Egal in welchem Alter wir uns befinden. Die Augen sind die Werkzeuge des Holz-Elementes. Über die Augen werden viele Muster und Eindrücke aufgenommen und im Unterbewusstsein gespeichert. So ergeben sich automatische Abläufe, die uns in Fleisch und Blut übergehen. Hier wird der Zusammenhang des Holz-Elements zur SI ersichtlich.

Dem Holz-Element wird in der TCM die Kindheit bis zum Beginn der Pubertät zugeordnet. Holz braucht Freiraum und Bewegung, um sich voll entfalten zu können. So sollte im besten Fall auch unsere Kindheit sein, bewegt und frei! Druck in jeder Form, ob Leistungsdruck, Zeitdruck, oder unterdrückte Gefühle und Emotionen mag das Holz, vor allem die Leber gar nicht. Das lange Sitzen in der Schule, das Sitzen beim Aufgaben machen, Freizeitermine, in denen die Bewegung zu kurz kommt, machen es der Leber schwer.

Ist es nicht so, dass auch wir uns nach körperlicher Anstrengung, vielleicht zwar müde fühlen, aber vor allem ruhig, zufrieden und entspannt? Das uns langanhaltende, eintönige Haltungen eher ermüden und zu Verspannungen führen? Unser Körper wurde für Bewegung konstruiert, also unterstützen wir unsere Kinder am besten in der kinästhetischen Wahrnehmung, wenn wir ihnen Bewegung und Freiräume ermöglichen. Am besten mit uns gemeinsam, denn auch unser Körper wird dankbar sein!

Bei vielen unserer Klienten stellten wir eine Spannung im Gallenblasen-Meridian fest. Wie bereits besprochen, befinden sich die Kinder in der Phase des Holz-Elements und werden, wie ein junges Pflänzchen, das sogar durch Asphalt zu sprießen vermag, nicht gerne gebremst. Ein Zurückhalten (durch Schule, Erziehung, wenig Bewegung, usw.) verursacht Stagnation und Hitze und dies kommt dann gerne mal durch Wutausbrüche nach außen. Angestaute Energie muss schließlich irgendwo hin, wenn sie sich nicht in Form von Bewegung entladen kann.

Das eine beeinflusst das andere

Hier ergibt sich eine wichtige Gemeinsamkeit von Lunge- und Gallenblasen-Meridian. Die Lunge steht für Grenzen, die wir Eltern setzen müssen, um Kindern eine Orientierung zu geben und natürlich auch, um sie vor Gefahren zu schützen. Grenzen bedeuten auch eine gewisse Form von Sicherheit für das Kind, sind sie doch Anhaltspunkte, um sich zurecht zu finden im gesellschaftlichen Gefüge. Es besteht also für uns Eltern die Herausforderung, den Spagat zwischen Grenzsetzung und genügend Freiraum zur persönlichen Entfaltung der Kids, hinzubekommen.

Die Behandlung des Holz-Elementes floss bei jeder Behandlung der Kinder mit ein. Bei allen zeigte sich eine Spannung in den diesbezüglichen Meridianen. Bei der Behandlung des Gallen-Meridians eignet sich der Punkt Ga 21, über den zu viel nach oben schießende Energie abgesenkt werden kann. Punkte wie Ga 30 (der einen wichtigen Verbindungspunkt von Rumpf und Beinen darstellt), sowie Ga 40 und Ga 41 (die die Energie im Meridian gut harmonisieren und zugleich Einfluss auf die Leber haben), können auch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wir fanden die Behandlung entlang der Meridiane am wichtigsten, um gestaute Energien wieder gut in Bewegung bringen zu können. So konnte der entstandene Druck durch den Alltag gut abgebaut werden.



DAS HOLZ-ELEMENT IN DER SHIATSU BEHANDLUNG

Beispiele Roland, 7 Jahre, und Birgit, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Da Roland den intensiveren Druck einforderte, zeigte sich bei ihm schnell die Wichtigkeit in der zweiten Schicht laut SI-Störung zu arbeiten. Hier war die Behandlung des Leber-Meridians in Rückenlage am Oberschenkel sehr effektiv. Er erzählte dann schnell von Dingen, die ihn störten. Was bedeutet, dass die Emotionen dann gut freikamen. Interessant war, dass Roland und Birgit unabhängig voneinander beschrieben, dass, wenn sie sich ungerecht behandelt oder bevormundet fühlen, der Kopf sich anfühlt, als würde er explodieren. Durch die Behandlung der Meridiane des Holz-Elements kann hier eine Erleichterung erzielt werden. Wut, Zorn und vor allem Frust können so einen Weg nach außen finden und einen Teil der Energie wieder absenken. Bei Birgit schien die Holz-Behandlung in der Seitenlage geeigneter, da mit flächigerem Druck gearbeitet wird. Das kann bei einer Überempfindlichkeit besser angenommen werden.

Es war es wichtig, diese Ebene zu behandeln, da es um die Festigung der Bewegungsabläufe geht, die bei Birgit auch ergotherapeutisch geschult werden.

Beispiel Thomas, 10 Jahre / begleitet von Sabine

Thomas, der Ältteste in der Runde ist laut seiner Mutter immer im Tun und kann auf nichts warten. Sie beschreibt ihn als eher ungeduldig und etwas tollpatschig. Sie hat das Gefühl, Thomas hätte Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht. Ich integrierte in der Behandlung den Leber- und Gallenblasen-Meridian, hatte aber eigentlich kaum das Gefühl, etwas zu bewegen. Bis ich dann nach gut der Hälfte der Behandlungen aus einem Geistesblitz heraus (auf dem ich später nochmal eingehe), eine komplette Holz-Behandlung in Seitenlage machte und Punkte wie Ga 21 sowie Ga 30 intensiver behandelte. Danach drehte sich Thomas auf den Bauch und konnte komplett loslassen und entspannen, was in den vorigen Behandlungen nicht so gut funktionierte. Thomas Mama berichtete, dass ihm danach einige Tage lang das Aufstehen in der Früh leichter fiel, sonst ist er eigentlich ein Morgenmuffel.

Westliche Definition

Der Gleichgewichtssinn (Vestibulärer Sinn) umfasst das Gleichgewicht und ermöglicht unter anderem das aufrechte Stehen. Auch ist er verantwortlich für das Wahrnehmen der Drehung und Beschleunigung des eigenen Körpers. Das Sinnesorgan dazu ist das Ohr (die drei mit Flüssigkeit gefüllten Bogengänge), wobei eine enge Verbindung zu den Augen besteht.

Manchmal überwiegen sogar die Informationen der Augen gegenüber denen des Gleichgewichtsorgans, wenn man zum Beispiel im Zug sitzt und der Zug nebenan losfährt. Für einen Moment hat man tatsächlich das Gefühl, selbst in Bewegung zu sein.

Auffälligkeiten

Durch den engen Bezug zu den Ohren treten Auffälligkeiten im Gleichgewichtssinn und in der akustischen Wahrnehmung auf. Die Augen betreffend, zeigt sich eine schlechtere Einschätzung der Distanz und Orientierung im Raum, was sich z.B. durch allgemeine Ungeschicklichkeit, Umwerfen von Gegenständen und „Anrempeeln“ anderer Kinder bemerkbar macht. Bei Überempfindlichkeit stellt sich zudem eher eine ängstliche emotionale Verfassung ein. Um sich selbst zu regulieren, kommt es vor, dass sich diese Kinder gerne stark drehen oder schaukeln und immer wieder von der Sprossenwand oder der Couch springen, um so den Gleichgewichtssinn ständig anzuregen.

Sichtweise der TCM

Der Gleichgewichtssinn entspricht der Gallenblase und dem Dreifachen Erwärmer, die unsere Körperseiten kontrollieren. Die Ohren sind als Sinnesorgan den Nieren zugeordnet und bilden zusammen mit der Blase das Wasser-Element.

Zusätzlich zur Gallenblase, die bereits im Kraft- und Bewegungssinn beschrieben wurde, ist der Dreifache Erwärmer mit seinem Verlauf an den Armen wichtig, um die Balance halten zu können. Denken wir an einen Seiltänzer, der die Arme ausstreckt, um das Gleichgewicht halten zu können.

Können wir mit beiden Beinen fest am Boden stehen, oder zieht uns schnell mal was den Boden unter den Füßen weg? Sind wir gut mit dem Boden verwurzelt? Unsere Füße werden in der TCM mit den Wurzeln eines Baumes verglichen.

Sind wir gut verwurzelt, fühlen wir uns sicher und wir trauen uns was zu. Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. So lassen wir bei unseren ersten Gehversuchen erst die Hand der Mutter los, wenn wir uns sicher auf unseren eigenen Beinen fühlen. Warme, trockene Füße sind ein Zeichen einer guten Verwurzelung. Bekomme ich schnell mal kalte Füße, oder sind sie mit (Angst-) Schweiß überzogen? Bekommen wir leichtwackelige Knie oder können wir so manche Herausforderung gut durchstehen?

Im Wasser-Element mit den Organen Niere und Blase sitzt unsere innere Stärke, unser Antrieb, unser Wille. Dieser gibt uns die Kraft und Ausdauer, um Hindernisse zu überwinden und unsere Ziele zu erreichen. Das Wasser ist das Fundament des Holz- und Feuer-Elements. Sind wir uns unserer Sache sicher (Sicherheit = Wasser-Element), können wir dies über das Feuer- und Holz-Element nach außen bringen, mit unserer Umwelt kommunizieren.

Ohne Mut und Willensstärke dominiert die Angst. Das äußert sich durch weiche Knie, Bettnässen oder auch Angst im Dunkeln. Werden wir verunsichert, leidet das Wasser-Element darunter: wir werden ängstlich. Mit Shiatsu können wir das Wasser-Element gut stärken, indem wir in die Behandlung die Füße und den Nacken integrieren. Beides sind Zonen, die dem Wasser-Element zugeordnet sind. Wir stärken das Wasser-Element indirekt auch in jeder Shiatsu-Behandlung, da wir durch den saten Druck Sicherheit und Stabilität vermitteln.

Wenn wir unseren Kindern etwas zutrauen, können wir das Wasser-Element ebenfalls stärken. Sie gewinnen an Sicherheit und Selbstvertrauen (Wasser-Element), können an den Aufgaben wachsen (Holz-Element), sich frei entfalten und bekommen so ein Gefühl, wo ihre Grenzen sind (Metall-Element). Wir können diese mit beiden Beinen am Boden, gut verwurzelt, nach außen vertreten und kommunizieren. Die klare Definierung von Grenzen ist wichtig, um Sicherheit zu vermitteln. Grenzen setzen ist hier nicht mit Einengen oder autoritärer Erziehung zu verwechseln. Es ist wichtig, sich im Vorfeld gut zu überlegen, welche Eckpunkte einem wichtig sind und eben dazwischen genügend Platz zu lassen, in dem sich das Kind frei entfalten kann.

Ist das Wasser-Element auffällig, empfiehlt es sich, auch einen Blick ins das Feuer-Element zu beachten.⁹ Das Herz und der Dünndarm bilden mit dem Perikard und dem Dreifachen Erwärmer zusammen das Feuer-Element.



Das Feuer-Element zeigt sich in freudigen, lebendigen und strahlenden Augen. Der Funke des Lebens, der sich in jeder Gefühlsregung und Handlung zeigt. Ein ausgeglichenes Feuer-Element verfügt über einen klaren Geist, Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen. Klarheit im Denken in der Auffassung, der Ausdrucksweise und Sprache. Erwartungen, Hektik und Reizüberflutungen in der Erziehung, der Schule, des Alltags können diese Klarheit trüben. Unser Herz wird mit Eindrücken und Gefühlen überlastet. Das Herz öffnet sich in den Händen. Rote Punkte auf der Zungenspitze können ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht im Feuer-Element sein. Auch unkontrollierte Energieschübe oder Überaktivität zeigt ein Ungleichgewicht in der Wasser-Feuerachse. Der Dünndarm hat neben den Nieren und dem Dreifachen Erwärmer ebenfalls einen großen Einfluss auf die Ohren. Er trennt Klares vom Trüben. In der Verdauung in Bezug auf klare wichtige Stoffe, die zur Weiterverarbeitung absorbiert und weitergegeben werden. Genauso werden aber auch durch den Dünndarm Informationen, Gedanken und Geräusche gefiltert. Er arbeitet ständig auf Hochtouren, sind wir doch immer von einer Geräuschkulisse umgeben. Kann er seine Aufgabe gut erledigen, zeigt sich das in klaren Gedanken und klarer Aussprache. Der Dünndarm ist der direkte Partner des Herzens und hat daher großen Einfluss auf dieses.

Schlaf und Freude, bei dem was wir tun, ist die beste Medizin für das Herz. Activity, das ideale Spiel für unsere Herzenergie, und eigentlich alles was uns zum Lachen bringt, ist gut für das Feuer-Element und das nicht nur für die Kids.

DIE WASSER-FEUERACHSE IN DER SHIATSU BEHANDLUNG

Beispiel Birgit, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Da in dieser Verbindung die Sprache maßgeblich beeinflusst wird, zeigte sich bei Birgit, die sich in Aussprache und Satzbau schwertut, auch eine Spannung. Vor allem das Feuer-Element und hier der Dünndarm zeigte sich in Fülle. Ein Schwerpunkt der Behandlung waren die Hände. Das Öffnen der Hände empfand Birgit als sehr angenehm. Sie meinte, Hände und Füße fühlten sich nach der Behandlung an, als würden sie schlafen und als seien sie ganz entspannt.

Beispiel Thomas, 10 Jahre / begleitet von Sabine

Bei Thomas zeigt sich hier auch ein Ungleichgewicht in dieser Verbindung. Dies äußert sich bei ihm in verkrusteten roten Ohren, dem Sinnesorgan, das dem Wasser-Element zugeordnet wird. Aber auch der Dünndarm hat einen starken Bezug zu den Ohren (trennt Geräusche) und kann nicht ganz außer Acht gelassen werden. Thomas erzählte in

einer Behandlung, dass er das Thema Corona nicht mehr hören kann und seine Mutter meinte, dass die Ohrenprobleme seit gut zwei Jahren bestehen, sie aber gottseidank nicht schmerzhaft sind. Als wir hier einen möglichen Zusammenhang feststellten, war die Empfehlung an die Mutter nahelegend, dieses Thema nicht mehr neben Thomas zu diskutieren. Dem stimmte auch Thomas sofort zu und wirkte erleichtert. Werden wir verunsichert, leidet das Wasser-Element darunter. Kinder können ängstlich werden, da sie verschiedene Meinungen von wichtigen Bezugspersonen zu einem offensichtlich dominanten Thema hören, weil sie noch nicht so gut differenzieren können.

Mit den Punkten Pk 7 und He 7 können wir den Geist beruhigen und über die Hände diese Unruhe bzw. Hitze ausleiten. Die Wichtigkeit dieses Händedeöffnens zeigt sich bei Thomas und Birgit. Ihre Hände begannen schnell zu schwitzen. Dies besserte sich nach einigen Behandlungen deutlich. Ein Zeichen, dass überschüssige Hitze ausgeleitet wird. Punkte wie Dü 2 und Dü 4 helfen die Handgelenke und Finger zu entkrampfen und diese samt Arm zu stärken. Diese Punkte waren für beide Kinder gut spürbar. In der Behandlung werden so der Dünndarm und somit die Klarheit des Herzens unterstützt.

Noch einmal zurück zum Geistesblitz - Holz-Behandlung in Seitenlage bei Thomas.

Bei ihm wurde die Verkrustung der Ohren zwar nach einigen Behandlungen besser, doch er bekam auf einmal dieselbe Rötung und Verkrustung auch auf dem Augenlid. Zwei Meridiane zeigen in ihrem Verlauf eine direkte Verbindung von Augen und Ohren, und zwar der Gallenblasen-Meridian und der Dreifache Erwärmer-Meridian. Geistesblitz - voilà - Seitenlage, da hier genau diese beiden Meridiane gut erreicht werden können. Dies war dann die Behandlung, die ich oben beschrieben habe, in der Thomas loslassen und entspannen konnte. Ich schenkte also dem Dreifachen Erwärmer, der ja das Gleichgewicht maßgeblich mitbeeinflusst, zu wenig Beachtung. Für mich hat er sich in der Diagnose leider noch nie deutlich gezeigt. Eine medizinische Abklärung ist wichtig!

Wenn ich Birgit und Thomas fragte, wo sie gerne beginnen möchten, antworteten sie meist: Mit den Füßen. Birgit auf dem Bauch liegend, Thomas hatte gerne Barfuß Shiatsu. Hierbei wird das Wasser-Element gestärkt und die Wasser-Feuerachse unterstützt.

AB IN DIE PRAXIS!

UNSERE VORBEREITUNGEN

Im Rahmen der praktischen Durchführung haben wir mit fünf Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren Hara-Shiatsu praktiziert, die teils mehr- und teils weniger Auffälligkeiten in der sensorischen Integration aufweisen, und bis zu je zehn Mal behandelt. In der ersten Behandlung war auch ein umfassendes Elterngespräch integriert, um ein Bild von der aktuellen Situation und Geschichte des Kindes zu bekommen und ein Ziel für das Kind zu definieren.

Die Eltern haben zusätzlich den standardisierten Test "Sensory Profile 2" ausgefüllt, der Auffälligkeiten in der Sinnesverarbeitung zeigt. Das hilft einerseits den Eltern klarzustellen, was sie bei ihrem Kind beobachten können und uns Shiatsu-Praktiker:innen, wo wir besonders genau hinschauen können und auf was wir aufpassen sollten. So zeigt der Test zum Beispiel, ob ein Kind besonders lichtempfindlich ist und besonders helle Lichtquellen während der Behandlung vermieden werden sollten. Vor allem Kinder mit sensorischen Integrationsstörungen können ihre Wahrnehmung nicht immer gut ausdrücken. Wenn möglich tauschten wir uns auch mit einer behandelnden Ergotherapeut:in aus.

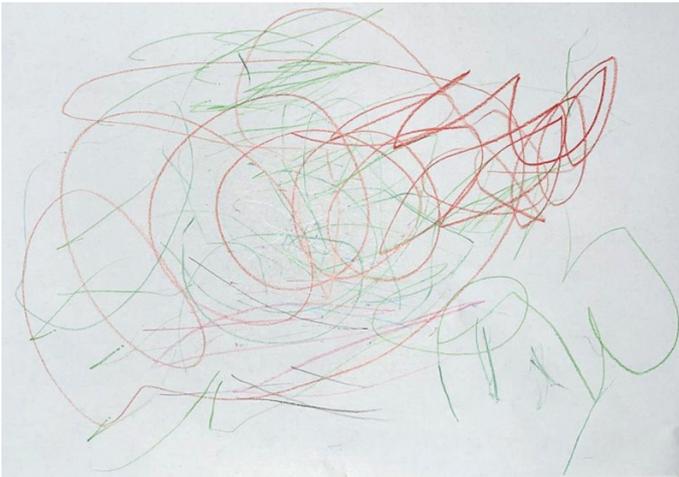
An erster Stelle für uns Shiatsu-Praktiker:innen steht jedoch das Kind selbst, der Diagnosezugang, den wir über Shiatsu haben und was das Kind will.

Je nach Alter und Beeinträchtigung des Kindes wird es noch nicht ausdrücken können, was es will oder es hört gar nicht zu. Als Ergänzung zum üblichen Hara-Shiatsu Ansatz haben wir oder die Eltern das jeweilige Kind gebeten, ein Bild von seinem Körper zu malen. Das Bild sagt möglicherweise etwas über die Körperwahrnehmung des Kindes aus. So können auf dem Bild zum Beispiel Extremitäten unverhältnismäßig zu anderen dargestellt sein oder fehlen gänzlich. Als Shiatsu-Praktiker:in kann man auf die Extremitäten eingehen, die auffällig gezeichnet sind, um diese mehr in das Körperschema des Kindes zu "integrieren". Größenverhältnisse, Farben usw. können ebenfalls aufschlussreich sein und in die Shiatsu-Behandlung integriert werden.

Am Anfang der Behandlungen baten wir die Kinder ein Bild zu zeichnen, auf dem sie selbst zu sehen sind. Den Rest durften sie frei gestalten.

Beispiel Simon, 3 Jahre / begleitet von Sebastian

Simon ist unser jüngstes Kind. Für sein Alter ist es noch schwer, ein Bild von sich zu malen. Wir finden aber, dass er allemal stolz auf dieses Bild sein kann! Ihm machte das Bild malen so Spaß, dass er es bei der nächsten Behandlung gleich wieder eines malen wollte.



Beispiel Martin, 5 Jahre / begleitet von Sebastian

Martin ist ein sehr aufgewecktes Kind und autistisch. Das Bild wirkt wie ein starkes Durcheinander, was seine Gefühlswelt ausdrücken könnte. Andererseits ist Martin noch jung und autistische Kinder hinken in der Entwicklung mancher Fähigkeiten



Beispiel Birgit, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Birgit zeichnete sich selbst und mich mit einem Herz in der Mitte, umhüllt von einem Regenbogen. Ein Zeichen, dass sich schnell eine liebevolle Verbindung aufbauen ließ und sie sich wohl fühlte. Birgit benötigt jedoch eine schützende, vertraute Umgebung, was hier die Umhüllung zeigt.



Beispiel Roland, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Bei Rolands Bild sieht man, dass er fast genauso groß ist wie sein Haus. Roland traut sich selbst sehr viel zu. Er ist nicht so schnell unterzukriegen, was dieses Bild, finde ich, veranschaulicht. Und das ist auch gut so.



Beispiel Thomas, 10 Jahre / begleitet von Sabine

Thomas zeigt auf seinem Bild ihn mit seinem Bruder und rechts seine Eltern und Großeltern. Seine Großeltern haben den Schirm verkehrt rum, vielleicht weil Großeltern nicht immer alles richtig machen müssen. Sie dürfen eben auch schon nachsichtiger sein mit den Enkelkindern. Die Familie erscheint bunt und wichtig für ihn, allerdings mit etwas Abstand.



UNSERE ERFAHRUNGEN

Shiatsu mit Kindern ist anders als Shiatsu mit Erwachsenen. Kinder muss man viel stärker und spielerisch mit verschiedenen Varianten mit ins Boot holen, da es vielen Kindern aufgrund ihres natürlichen Bewegungsdrangs viel schwerer fällt so lange Zeit ruhig liegen zu bleiben. An erster Stelle bei der Behandlung stehen der Spaß und die Selbstbestimmung des Kindes. Spaß zeigt, dass das Kind sich nicht überfordert fühlt. Dementsprechend darf das Kind sich jederzeit erheben und eine Pause machen. Auch das ist zu respektieren.

LASS UNS SPIELEN

Es hilft, in die Shiatsu Behandlung spielerische Aktivitäten einzubauen, damit das Kind mehr Interesse hat, bei der Behandlung mitzumachen. Vor allem bei den jüngeren Kindern war der spielerische Zugang wichtig. Folgende Aktivitäten bieten sich an:

- **Pizza backen:** Eine pädagogische Übung zur Entspannung und dem Trainieren der Körperwahrnehmung. Verschiedene Schritte des Pizzabackens werden ausgeführt, so z. B. den Teig am Rücken kneten, Zutaten mit den Fingerkuppen auf dem Rücken platzieren, die Hüfte umfassen und zurückziehen, um die Pizza aus dem Ofen zu ziehen, usw.

- **Hamburger:** Eine Übung aus der ergotherapeutischen Praxis, bei der das Kind zwischen zwei Matten gelegt wird, um dann großflächigen Druck ausüben zu können.
- **Barfuß Shiatsu:** Das Kind liegt am Bauch und die Praktiker:in geht auf den Füßen des Kindes spazieren und dann werden die Rollen getauscht
- **Finger-Spiele:** Reime wie „Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen, der hebt sie alle auf, der bringt sie nach Haus, und der Klitzekleine isst sie alle, alle wieder auf“ eignen sich beim Behandeln der Finger.

Diese spielerischen Aktivitäten helfen dem Kind, mehr Sinn in der Behandlung zu sehen und zu wissen, was los ist. Warum macht das der Praktiker? Er spielt mit mir! Es macht Spaß!

FRAGEN?

Für den Austausch mit dem Kind und um die Wahrnehmungen zu festigen und benennen zu können, empfehlen sich folgende Fragen während der Behandlung:

- Und wie willst du dich hinlegen?
- Und wo darf ich anfangen?
- Und wo willst du berührt werden?
- Und spürst du meine Hand?
- Und spürt sich meine Hand warm oder kalt an?
- Und wie fühlt es sich an? Fühlt es sich voll oder leer an?
- Und wie geht es deinen Füßen?

Die Fragen sollten dem Alter entsprechend eindeutig formuliert sein. Fragen wie "Spürst du ein Kribbeln?" hat beispielsweise bei Simon, 3 Jahre, eher Unbehagen hervorgerufen. Wir wissen nicht, was das Wort "Kribbeln" für ihn bedeutet und ob es für ihn positiv oder negativ besetzt ist. Und auf die Frage "Und wo darf ich anfangen?" muss sich die Antwort nicht zwingend auf den Körper beziehen, sondern könnte auch einfach "Pizza backen" sein.

Die Druckqualität ist an das Empfinden des Kindes anzupassen. Sowohl leichter als auch tiefer Druck kann ein Kind mit Schwierigkeiten in der sensorischen Integration überfordern. Durch satten, tiefen, flächigen Druck einer Behandlung werden automatisch die Nahsinne angesprochen. Durch den tiefen Druck einer Shiatsu-Behandlung wird die Aufmerksamkeit eine bestimmte Zeit nach Innen gelenkt und so auch das Körperbewusstsein geschult. Für autistische Kinder ist in der Regel ein tiefer großflächiger Druck zu wählen.

Versucht ein Kind generell jeder Berührung auszuweichen oder sich dagegen zu wehren, als wäre es ein Kampf, fehlt es meist an Vertrauen. Es hilft, das Kind in ein Spiel zu verwickeln, damit es in den Berührungen einen Sinn erkennt und diese eher zulässt. Wird die Berührung dennoch nicht zugelassen, so darf das Kind jederzeit aufstehen und man kann es später nochmal versuchen. Die Selbstbestimmung des Kindes ist auf jeden Fall zuzulassen.

DIE WAHL DES RAUMES

Die Wahl des Raumes wirkt sich unter Umständen stark auf die Behandlung aus. Kennt das Kind den Raum, findet es vielleicht schnelles Vertrauen, aber lässt sich dafür leichter von Spielsachen ablenken. Kennt es den Raum nicht, hat es vielleicht mehr Angst. Mehr Vertrauen heißt auch, dass die Behandlung ohne Präsenz der Eltern möglich ist. Letztes ist von Fall zu Fall zu unterscheiden, je nachdem was möglich ist und das Kind braucht.

Fallbeispiele aus der Praxis

Im oberen Teil zur Erklärung der Nahsinne wurde bereits auf die Kinder Roland, Birgit und Thomas eingegangen. Im Folgenden stellen wir noch unsere zwei jüngsten Kinder vor und gehen auf die oben genannten Punkte ein.

Beispiel Martin, 5 Jahre / begleitet von Sebastian

Martin ist ein sehr aktives und ein sehr aufgewecktes Kind. Er kann kaum still sitzen bleiben. Er scheint ständig nach Reizen zu suchen und sich bewegen zu wollen. Während dem Erstgespräch mit seiner Mutter begrüßte er mich zunächst neugierig, ignorierte mich zeitweise aber wieder komplett. Dann kam er plötzlich zu mir und lehnte sich stark an mich an, als hätte er überhaupt keine Angst vor mir.

Martin ist nach Angaben der Mutter stark autistisch veranlagt und der Fragebogen "Sensory Profile 2" zeigte unter anderen, dass er bei seinem Essen nur bestimmte Lebensmittel abhängig von der Konsistenz zulässt. Er reagiert stark auf unerwartete Geräusche und ist lichtempfindlich. So dreht er beispielsweise, sobald es draußen dunkel wird, automatisch das Licht ab. Auch mit seiner Sprachfertigkeit hinkt er seinem Alter entsprechend etwas hinterher. Als Ziel wünschte sich seine Mutter mehr Ausgeglichenheit und Ruhe für Martin. Martin auf der Matte zu halten bzw. Überhaupt auf die Matte zu bekommen, war äußerst schwer. Die Behandlungen fanden in gewohnter Umgebung im Wohnzimmer statt. Er hatte dort viele Spielsachen, die ihn immer wieder ablenkten. Er hüpfte immer wieder auf der Matratze herum. War es gar nicht möglich, mit ihm Shiatsu zu machen, akzeptierte ich es einfach. Manchmal behandelte ich dann seine Mutter, damit es bei ihm vielleicht mehr Vertrauen erweckte. Er wurde dann manchmal etwas eifersüchtig und legte sich auf mich oder die Mutter. Man merkte aber auch, dass er Spaß hatte und so kletterte er dann auf meinen Rücken und wollte auf mir reiten, ein Zeichen des Vertrauens. Legte er sich dennoch mal hin, fasste ich ihn mit sehr starkem Druck an und hielt dann zum Beispiel seine Füße. Er konnte den festen Druck sehr gut genießen, was mir seine Mutter dann auch bestätigte. Er liebt es auch, wenn mit festem Druck sein Kopf gehalten wird. Leichten Druck empfindet er eher als unangenehm und kitzelig. Gut angekommen ist auch der "Hamburger". Ich machte es zuerst selbst bei mir, damit er neugierig wurde und dann bei ihm. Ich rollte ihn spielerisch in die Matte ein und konzentrierte mich dann darauf, den Gallen-Meridian zu stimulieren, um die überschüssige Energie ableiten zu können. Ich machte das aber nur in Anwesenheit seiner Mutter und obwohl seine Mutter meinte, er braucht oft länger, um Vertrauen zu bekommen und man es sich mit ihm auch schnell verscherzen kann, baute sich bereits bei der ersten Behandlung ein überraschend gutes Vertrauen auf.

Beispiel Simon, 3 Jahre / begleitet von Sebastian

Simon ist der jüngste unserer Kids. Er hat keine Auffälligkeiten, was die sensorische Integration angeht. Bei ihm war die Frage im Vordergrund, ob Shiatsu die Körperwahrnehmung bei so einem jungen Kind noch weiter verbessern kann. Ayres schreibt, dass bei der Unterstützung in der sensorischen Integration keine Grenzen gesetzt sind

und es immer möglich und auch gewünscht ist, eine noch bessere Körperwahrnehmung zu bekommen. Die Behandlungen fanden allesamt in seinem Zuhause in gewohnter Umgebung statt. Ich begann bei ihm bei jeder Behandlung mit der Frage "Und wie willst du dich hinlegen?". "Am Rücken, am Bauch oder auf die Seite?" Er wählte meistens die Rückenlage. Dann kam die nächste Frage: "Und wo darf ich dich berühren?" Die Antwort war dann zum Beispiel "Am Kopf." Simon konnte mit seinen drei Jahren schon sehr gut die Stellen seines Körpers benennen. Bei den ersten Berührungen ist er immer ruhig liegen geblieben und hat meine Berührungen neugierig angenommen. Nach nur ein paar wenigen Minuten begann er dann aber meistens lächelnd, dagegen zu drücken, als wäre es ein spielerischer Machtkampf. Für seinen weichen Körper war ein stärkerer Druck oft auch schon zu viel und beängstigend und ein leichter Druck war manchmal aber auch zu kitzelig für ihn. Um ihn aber dennoch auf der Matte zu halten, gingen wir dann meistens über in die spielerische Aktivität "Pizza backen". Er freute sich jedes Mal auf Shiatsu und fragte sogar danach. Shiatsu war für ihn aber nur interessant, wenn Spiele und Geschichten dabei waren. Bestandteil der ersten Behandlung war auch, dass Malen eines Bildes von seinem Körper. Auch das machte ihm so viel Spaß, dass er fast jedes Mal wieder zu Beginn machen wollte. Aufgefallen ist mir bei ihm, dass junge Kinder erst lernen müssen, was die Berührung einer fremden Person bedeutet und ob sie "gut" oder "schlecht" ist. Von dem her war es mir wichtig, mir immer vorher die Erlaubnis von ihm einzuholen, ihn berühren zu dürfen.

ERNÄHRUNG - "DER MENSCH IST, WAS ER ISST"

Der Magen und die Milz bilden zusammen das Erd-Element.

Die Milz steht für die Verdauung auf allen Ebenen. Somit auch dem Verdauen von Sinnesinformationen im Gehirn, im übertragenen Sinne. Dem Erd-Element wird auch die Ratio, das logische Denken, die Zuordnungsfähigkeit, der bewusste Anteil des Verstandes zugeordnet. So wie das Erd-Element daran denken muss, welche Nahrung der Körper physisch benötigt und verdaut, so ist es auch die Aufgabe der Erde daran zu denken, uns psychisch, emotional zu versorgen. Wichtig ist, die Milz nicht zu überfordern, bei einem Überangebot

an Nahrung, in Form von Lebensmitteln, Information und Wissen per Knopfdruck. Wir verlieren unsere Mitte, auf physischer Ebene durch zu viel Nahrung, auf psychischer Ebene können sich unsere Gedanken immer schwerer bündeln. Zu viel Zucker, Milchprodukte und andere raffinierten Lebensmittel lassen unseren Insulinspiegel schnell nach oben schießen und mindestens genauso schnell wieder absinken, was man auch bei den Kindern in der Schule beobachten kann. Nach dem Essen sollen wir uns längere Zeit voll Energie und nicht, nach einem kurzen Hoch, müde und träge fühlen. Ein Zeichen von zu viel oder falschem Essen. Eine starke Milz verleiht uns die Fähigkeit zur glasklaren Konzentration. Ein starkes Erd-Element macht eine starke Mitte, das heißt es stärkt unseren Grundtonus im Rumpf. Hier können wir unsere Kinder am besten durch eine warme, gekochte Nahrung unterstützen (zum Beispiel Porridge oder Eierspeise am Morgen) und vor allem den Zucker reduzieren.

Auch wenn Kinder mit Schwierigkeiten in der sensorischen Integration oft sehr sensibel sind, was die Wahl des Essens angeht und nicht alles zulassen, empfiehlt es sich, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Diese sollte an die jeweilige Konstitution des Kindes angepasst sein und alle Qualitäten der fünf Elemente der traditionellen chinesischen Medizin beinhalten. Es gibt eine Vielzahl an Fachbüchern und Ernährungsberatern, die Du hier zu Rate ziehen kannst.

Beispiel Martin, 5 Jahre / begleitet von Sebastian

Martin liebt unter anderen Laugenstangerl, Nudeln, Mannerschnitten und Krapfen. Das sind alles Produkte, die der Körper schnell verbrennt und die schnell ins Blut gehen. Aus östlicher Sicht fördert einfacher Zucker Symptome wie Hyperaktivität und Unruhe. Stell Dir das Bild eines Lagerfeuers vor, in dem Du etwas hineinwirfst, das sehr schnell verbrennt. Das Feuer lodert kurz stark auf und wird dann schnell wieder kleiner, vielleicht sogar kleiner als davor. Martins Mutter hat bestätigt: Wenn Martin Süßigkeiten wie Schokolade gegessen hat, wird er schnell „überdreht“. Er erinnert sich sogar daran und will dann oft hartnäckig für mehrere Tage sofort wieder welche. Es zeigt sich also, dass Ernährung eine Auswirkung auf das Wohlbefinden hat.

*Die Verdauung auf allen Ebenen,
unser Bauchhirn, das Erd-Element
in der Shiatsu Behandlung.*



Beispiel Roland, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Kinder klagen schnell mal über Bauchschmerzen, sie haben auch noch einen sehr starken Bezug zu ihrem Bauchgefühl. Hier können wir mit Shiatsu sehr gut unterstützen.

Roland klagte ca. in der Mitte der Behandlungsreihe über Bauchschmerzen und Übelkeit, wenn er am Abend zu Bett gehen sollte. Die absenkende Wirkung, welche die Behandlung des Magen-Meridians hat, in Kombination mit einer intensiven Behandlung der Füße, die Sicherheit vermittelt und somit Ängste mildern kann, zeigte hier eine wunderbare Wirkung. Die Übelkeit und die Bauchschmerzen verschwanden innerhalb von zwei Tagen.

DIE ROLLE DER ELTERN

Hier dürfen wir den Eltern unserer Kids eine große Anerkennung aussprechen. Eltern werden generell in der Erziehung auf die Probe gestellt, aber hat ein Kind ein Defizit in der sensorischen Integration wird hier die Geduld der Eltern noch einmal zusätzlich erprobt. Alle Eltern, deren Kinder wir bisher behandelten, zeigten sehr viel Verständnis für ihr Kind und akzeptierten und integrierten das Defizit gut ins Familienleben. Meistens müssen sie aber zum Teil das Unverständnis der Mitmenschen abfedern, das die Kinder zusätzlich belastet. Damit stoßen aber auch die Eltern oft an ihre Grenzen. Da wir ein eher rigides Schulsystem haben, bleibt für Individualität oft wenig Platz. Zusätzlich sind nochmal die Eltern gefordert die Talente ihrer Kinder zu fördern und so ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Beispiel Martin, 5 Jahre / begleitet von Sebastian

Martin ist autistisch veranlagt. Seine Mutter Lena ist alleinerziehend. Es lastet somit eine große Verantwortung auf ihr. Auffallend ist, dass ihr Sohn Martin ihren Stress stark spürt. Geht es der Mutter Lena schlecht, so wirkt sich das auch auf Martin aus und er ist dann oft noch überdrehter als sonst. Aus östlicher Sicht empfiehlt es sich, immer auch die Eltern mitzubehandeln, da sie einen starken Einfluss auf die Kinder haben. Nachdem Martin ohnehin sich nicht leicht auf die Matte bringen ließ, nutzte ich die Gelegenheit, seine Mutter Lena zu behandeln. Es war ihr dauernd "am Sprung sein" und sich selten komplett entspannen zu können spürbar. Punkte wie Bl 58 oder Ni 1 waren für sie fast nicht aushaltbar. Auch plagten sie manchmal panische Verstimmungen und Einschlafstörungen.

Ein entspanntes Kind braucht auch eine entspannte Mutter! Es ist also äußerst wichtig, auch die Eltern in den Shiatsu-Prozess miteinzubeziehen.

WAS ELTERN TUN KÖNNEN?

"Kinder lieben von Natur aus Aktivitäten, die sie zu neuen Sinneserfahrungen und zur Entwicklung von motorischen Funktionen herausfordern."

A. Jean Ayres

Als Eltern kann man mehr als jeder anderer das Leben des Kindes beeinflussen. Eltern können die Kinder am meisten beobachten und ihr Leben und ihre Umgebung mitgestalten. Eine Therapeut:in verbringt nur wenige Stunden mit dem Kind, aber die Eltern deutlich mehr.

FÜNF WICHTIGE DINGE EMPFIHLT AYRES

- **Das Problem erkennen**

Selbst, wenn nur leichte Probleme in der sensorischen Integration vorliegen, die nur schwer erkennbar sind, so können Eltern diese mitbekommen. Oft reicht hierfür auch elterliche Intuition.

- **Ihrem Kind helfen, sich gut zu fühlen:**

Anstatt zu hohe Erwartungen an das Kind zu haben oder das Kind sogar zu bestrafen, gehört das Gute hervorgehoben. Erwähne die positiven Dinge, die es tut und hebe die gute Seite hervor. Kein Werturteil ist für den Menschen wichtiger, kein Faktor für seine psychische Entwicklung und Motivation entscheidender als das Urteil über sich selbst!

- **Die Umwelt des Kindes fördernd gestalten:**

Versuche die Warnzeichen des Kindes zu erkennen und vermeide unnötige Reize wie Geräusche oder Gerüche, wenn sich das Kind dadurch überfordert fühlt. Sorge für eine gute Struktur in der Umgebung. Struktur schult die Selbstdisziplin und vermittelt mehr Sicherheit.

- **Ihrem Kind helfen, spielen zu lernen:**

Ermögliche dem Kind variantenreiches Spielen. Spielen ist für die Entwicklung äußerst wichtig. Das Kind sollte sich nicht gedrängt fühlen und seiner Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen können. Fehler beim Spielen sind in Ordnung, das gehört zum Lernprozess.

- **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:**

Warte nicht darauf, dass das Kind von allein aus diesen Problemen herauswächst. Hole dir professionelle Hilfe. Verhaltensprobleme können ohne Berücksichtigung der zugrunde liegenden neurologischen Probleme nicht einfach korrigiert werden.

Werde Dir die Rolle der Eltern bewusst und wie stark Du als Eltern auf den Erfolg und die Freude Deines Kindes einwirken kannst. Die sensorische Entwicklung der Kinder kann immer unterstützt werden. Es gibt hier keine scharfe Grenze nach oben oder unten, kein "zu gut" oder "zu schlecht". Je jünger das Kind ist, desto leichter kann man ihm helfen.

Beispiel Birgit, 7 Jahre / begleitet von Sabine

Bei Birgit ist der Grundtonus in den Armen geschwächt, was auch zu einer Verkrampfung bei feinmotorischen Arbeiten führt. Diese kann gestärkt werden bei Alltagsarbeiten, die wir den Kindern auch ruhig zutrauen dürfen und bei denen die Gefahr des Scheiterns nicht zu hoch ist, um sie nicht zu entmutigen. Birgit sattelt und striegelt ihr Pferd selbst, was nach ihren Angaben anstrengend ist, ihr aber Freude bereitet und zugleich den Tonus in den Armen stärkt. Jegliche Art von Ballspielen stärken ebenfalls den Tonus der Armmuskulatur.

BERÜHRUNGSPUNKTE ZUR ERGOTHERAPIE

Die Auffälligkeiten der sensorischen Integration zeigen sich sehr unterschiedlich im Verhalten der Kinder. Die eigentlichen Ursachen sind jedoch nicht sichtbar, man erkennt oft nur die Folgen. Die westlich orientierte sensorische Integrationstherapie bedient sich bei der Befundung mit Tests, die beispielsweise feststellen, ob das Kind eher reizsuchend oder -vermeidend ist, eher hypo- oder hyperaktiv ist und oder auch wie gut etwa die auditive, visuelle und oral-sensorische Verarbeitung ist. In der Therapie wird dann versucht, dass das Kind freiwillig spielerische Aktivitäten auswählt, die die jeweiligen ausgemachten Reize stimuliert, wodurch sich die sensorische Integration nachhaltig verbessern soll. Dabei wird mehr auf das Zusammenspiel mehrerer Sinnesreize gesetzt als das einzelne Stimulieren von Reizen. Die Therapie bietet vielfältige Berührungs- und Bewegungsangebote, um die Wahrnehmungen in verschiedenen Ebenen zu schulen. In der Shiatsu-Behandlung wurde uns aber klar, dass, wie im Beispiel Roland, nicht nur über die Lunge (Haut) der Berührungssinn geschult werden kann. Hier war eben über den Dickdarm der idealere Zugang, da dieser für das Ungleichgewicht im Metall-Element sorgte. Im Gegensatz zu Birgit! Bei ihr war der Zugang über die Lungen besser. Die westliche Aufschlüsselung und Herangehensweise

hilft die Störung der sensorischen Integration gut zu verstehen und ermöglicht genau diese mit den Kindern zu schulen und somit eine Verbesserung zu erzielen. Mit Shiatsu können wir hier sehr gut unterstützen. Wir haben zusätzlich die Möglichkeit, ganzheitlich auf allen Ebenen zu arbeiten und Einflussbereiche sämtlicher Organe miteinzubeziehen. Die Rückmeldung der Eltern war sehr positiv. Die Kinder zeigten sich nach den Behandlungen zunehmend ruhiger, mehr in ihrer Mitte. Sie konnten sich besser auf nur eine Tätigkeit konzentrieren und waren nicht so „flirrig“.

Durch Shiatsu lernt nicht nur der Kopf zu verstehen. Vielmehr wird über den Körper verstanden und verinnerlicht. Was die Shiatsu Arbeit für die Praktiker:in so wundervoll macht. Und mit jeder Behandlung lernt auch die Praktiker:in zu verstehen, ohne viel zu sprechen. Einmalig was ein Körper zu erzählen vermag.

RESÜMEE

Eine gute sensorische Integration heißt Freude, Erfolg und ein sinnerfülltes Leben. Sie verhilft zu einer besseren Wahrnehmung des Körpers, mehr Selbstwertgefühl und mehr Selbstbewusstsein. Und auch wenn Probleme in der sensorischen Integration nicht leicht festzustellen sind, die Ursachen schwer ausmachbar sind, so haben diese doch große Auswirkungen auf die Emotionen, Erfahrungen und Entwicklungen des Kindes. Mit Shiatsu und ihrer ganzheitlichen Sicht wollen wir hier direkt an die Wurzel! Dem Vermitteln von Sinnesreizen durch ausgleichende Berührung und Bewegung, die dem Kind helfen, seinen Körper besser wahrzunehmen und dem Kind mehr Sinn in der Welt zu geben.

Sensible und autistische Kinder tun sich mit Berührung manchmal schwerer. Die Praxis hat gezeigt, dass Shiatsu-Praktiker:innen oft von Kindern das nötige Vertrauen aufgrund ihrer Erfahrung in der Kunst des Berührens geschenkt wird. Shiatsu leistet einen wichtigen Beitrag, um bei einer Therapie zur Verbesserung der sensorischen Integration begleitend oder auch direkt zu unterstützen und dem Kind so ein sinnerfülltes Leben und mehr Vertrauen in die Welt zu geben.

DANKSAGUNG

Wir möchten uns bei den Ergotherapeutinnen Luise Holzer, Julia Zeiner-Mayrhofer und Barbara Binder bedanken. Sie haben uns mit ihrer langjährigen Erfahrung im Behandeln von sensorischen Integrationsstörungen bei Fragen sehr unterstützt. Von ihnen wissen wir, dass vor allem während der Corona-Pandemie (in dieser Zeit ist diese Arbeit entstanden) ein starker Andrang auf ergotherapeutische Kinderambulanzen verzeichnet wurde. Dies zeigt unserer Meinung nach, dass Unterstützung (z.B. durch Shiatsu) stark gefragt und notwendig ist.

Wir bedanken uns auch beim Betreuer unserer Diplomarbeit, Philipp Walz, Lehrer an der International Academy for Hara-Shiatsu. Er leitet das Kinder- und Jugendpsychosomatik-Praktikum in der Klinik Ottakring (ehemals Wilhelminenspital), das auch wir absolviert haben.

Und zuletzt möchten wir allen Kindern und deren Eltern danken, die an der Entstehung dieser Arbeit mitgewirkt haben.

FOLGENDE LITERATUR UND ONLINE REFERENZEN HABEN SICH ALS GUTE QUELLEN ERWIESEN

- (1) GSIÖ e.V., Gesellschaft für sensorische Integration in Österreich, sensorische-integration.org, 2022
- (2) M. Bachmann und J. Wey, Bachelorarbeit „Körperwahrnehmung und Selbstkonzept“, Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich, 2013
- (3) A. Jean Ayres, „Bausteine der kindlichen Entwicklung“, S. 4, 7, 8, 19, 208f, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2016
- (4) Philipp B. Walz, Skriptum zum Praktikum für Kinderpsychosomatik, International Academy for Hara-Shiatsu, Wien, 2021
- (5) Mike Mandl, „Meridiane Landkarten der Seele“, Bacopa Verlag, 2020
- (6) Mike Mandl, „Unser Körper“, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2021
- (7) „Himmlische Punkte“ von Nirgun W. Loh und Sakina K. Sievers, ShenDo Verlag Stellshagen, 2020
- (8) Bericht in der Tiroler Tageszeitung vom 28.11.2017-Elisabeth Söchting (Präsidentin des GSIÖ) zum Thema SI
- (9) Mike Mandl, Skriptum zu den 5 Elementen, International Academy for Hara Shiatsu, Wien, 2021



Sabine Krenn

skrenn103@gmail.com



Sebastian Vacano

individualyou.at

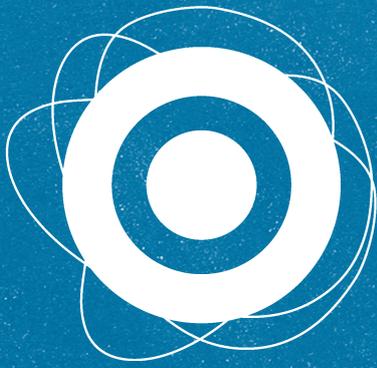
In der Mitte meines Arbeitslebens erwischte ich mich auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Keine bestimmte Richtung, offen für Alles. Aber immer wieder stolperte ich über Shiatsu. Ich hatte bis dahin keine Ahnung was das genau ist, aber Shiatsu tauchte immer wieder auf. Also meldete ich mich zu einem Schnuppertermin an und voilà jetzt habt ihr unsere Diplomarbeit in der Hand.

Shiatsu ist für mich eine Berührung, die einfach nur da ist! Eine Berührung, die nichts verlangt, nichts will! Sie bietet sich an und darf angenommen werden!

Shiatsu hat mich gefunden!

Es reichte eine einzige Shiatsu-Behandlung und ich fühlte mich sofort von dieser östlichen Heilkunst so inspiriert, dass ich schon bald selbst dem Weg eines Shiatsu-Praktikers folgte. Es war für mich der Sprung in die östlichen Weltanschauungen, die mich seither in vielen Lebenssituationen begleiten. Ich schätze die Nachhaltigkeit und Ästhetik dieser Paradigmen, mit denen ich zu immer besserem persönlichen Gleichgewicht gefunden habe.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, diesem Wissen in einer Gesellschaft, in der es immer mehr Unzufriedenheit, psychosomatischen Erkrankungen und Klimakatastrophen gibt, wieder zu mehr Bedeutung zu verhelfen, damit das Wort Nachhaltigkeit mehr als nur ein Zukunftswort ist. Ich wünsche jedem, sein volles Potenzial zu finden und es voll ausschöpfen zu können. Auf dass es uns möglich wird, ein harmonisches Miteinander zu leben.



DAS ZENTRUM
für's Leben lernen

Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin,
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf
Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com