

SHIATSU IN DER SCHULE

KANN SHIATSU ZUR GESUNDHEITS-
VORSORGE IN DER SCHULE BEITRAGEN?

Elisabeth Groß



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Elisabeth Groß*. Betreut von: *Philipp Bernhard Walz*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *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.

SHIATSU IN DER SCHULE

Wäre es nicht schön, wenn wir schon als Kind gelernt hätten, was uns gut tut bzw. was uns gesund hält? Was genau trägt eigentlich „Schule heute“ zum Gesundheitsbewusstsein bei? Was wäre, wenn es ein Schulfach gäbe, dass sich mit Gesundheit auseinandersetzt? Und könnte Shiatsu in der Schule dazu beitragen, dass Kinder ein gewisse Gesundheitskompetenz über den Körper erfahren?

Durch Corona kam zum Beispiel die digitale Bildung auf den Stundenplan. Schüler:innen sollen damit schon früh lernen, sich in der digitalen Welt zu bewegen, sie zu gestalten und Informationen daraus zu verarbeiten. Doch nicht nur die Digitalisierung wurde zum Augenmerk der Pandemie. Auch die Immunität des Menschen war in aller Munde und das nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Es beschäftigten uns Fragen wie zum Beispiel: „Wie schütze ich mich vor einer Ansteckung?“ oder „Wie wichtig ist das soziale Leben für meine Gesundheit?“ „Welche körperlichen Auswirkungen hat die stundenlange Arbeit am Computer?“ „Wie kann ich mein Immunsystem stärken?“ „Was kann ich tun, um mich zu entspannen?“ „Was schwächt meinen Körper und in weiterer Folge meinen Geist?“

All diese Fragen würden – neben der digitalen Bildung – ein weiteres neues Pflichtfach an der Schule begründen: Gesundheitsfürsorge!

„Gesundheit ist unser höchstes Gut“. Im Sinne dieser Lebensweisheit sollen unseren Schüler:innen Kenntnisse über gesunde Ernährung, über Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit und über die Notwendigkeit des Wechsels zwischen An- und Entspannung vermittelt werden. Gesundheit bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch mit Lebensfreude in den Tag zu starten. Es bedeutet JA zum Leben zu sagen. Um die Anforderungen des Alltags gut bewältigen zu können, braucht es genügend Ressourcen und Kraftquellen. Im Unterricht wird der Körper oft hintenangestellt und muss funktionieren. Diese Arbeitsweise ist jedoch problematisch, da Körper und Geist in einem Wechselspiel stehen. Somit ist es für das Wohlbefinden der Lehrkräfte, Kinder und deren Eltern etwas Grundlegendes, diesen Zusammenhängen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Für mich persönlich war meine Shiatsu Ausbildung eine spannende Reise zu mir selbst. Ich habe über Berührung Lebensmuster und Prägungen erkannt, die mich geformt haben und gemerkt, dass daraus auch Lebensgewohnheiten entstanden sind. Mir wurden Reaktionsmuster bewusst, die ich noch immer aus meiner Kindheit herum trage. Diese radikale Ehrlichkeit zu mir selbst hat mir ein höheres Level an Authentizität gebracht, das mich mein Leben und somit auch mein Potential bewusster und wahrhaftiger leben lässt.

„Über gezielte Berührung stimuliert Hara Shiatsu eine tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst. Es geht um die Ganzheit von Körper und Geist.“

Tomas Nelissen

„Shiatsu hat sich ebenfalls positiv auf meine Körperwahrnehmung ausgewirkt. Ich bemerkte erstmals, dass ich mich in einen Grundzustand permanenter Anspannung befand. Endlich spürte ich wieder richtige Entspannung und innere Ruhe. Shiatsu hilft mir mit Stress besser umzugehen und lehrt mich, die Signale meines Körpers richtig zu deuten. Für mich ist Shiatsu Gesundheitsfürsorge! Als ich beobachtete wie sehr die 8-jährige Tochter (Marie) meines Mannes die Shiatsu Behandlungen genießt, kam mir der Gedanke, auch mit den Kindern in meiner Klasse Shiatsu zu praktizieren.“

Zitat: Marie, 7 Jahre, 2020

♥ mach Shiatsu dann ♥
 geht es dir besser
 ♥ ♥ ♥

Im Zuge dessen ergab sich das Thema meiner Diplomarbeit. Im ersten Teil meiner Arbeit schildere ich die Grundlagen der TCM bzw. Shiatsu Theorie speziell auf Kinder angewandt. Im zweiten Teil beschreibe ich mein Projekt in der Schule und meine persönlichen Beobachtungen. Am Schluss fasse ich die Ergebnisse zusammen und wage einen Blick in die Zukunft.

DIE BEDEUTUNG DER BERÜHRUNG FÜR DAS KIND

Das Ursprünglichste für unsere Sinne ist Berührung. Schon in der Gebärmutter nimmt der Embryo den Druck des Wassers wahr, sowie den Puls und die Bewegung des mütterlichen Körpers. Berührung ist eine Art Nahrung, die uns im Leben fehlt, wenn sie nicht stattfindet. Shiatsu kann uns an diesen vorgeburtlichen Druck erinnern. Der Embryo fühlt sich als Ganzes. Dieses Ganzheitsgefühl geht manchmal verloren und kann durch Shiatsu wieder in Erinnerung gerufen werden. Die Sicht der Welt, unsere Anschauungen und Taten hängen davon ab, wie wir uns spüren.

Je sicherer die Orientierung in uns, desto mehr Energie kann sich mit der Umwelt beschäftigen.

Der Druck der Shiatsubehandlung wirkt auf das Sinnesorgan Haut und geht besonders in die Tiefe des Körpers. Sanfter Druck erzeugt Bindung an sich selbst. Es entsteht ein gutes Selbstgefühl und kann schon die Heilung einleiten. Kinder, die viel liebevolle Berührung erfahren haben, entwickeln ein gesundes Urvertrauen, das ihnen ermöglicht selbstbewusst in die Welt zu gehen. Sie können tiefe Bindungen mit anderen Menschen eingehen und sind dadurch auch weniger anfällig für Krankheiten. (Vgl. Oßenbrüggen, S. 109f)

SHIATSU UND DIE 5 WANDLUNGSPHASEN – DER LEBENSKREISLAUF

Der Wandlungskreis des Lebens durchläuft 5 Phasen. Jedes Element steht für einen bestimmten Lebensbereich, eine innewohnende Kraft, die mit Körper, Geist und Seele in Verbindung steht. Natürlich können diese Sichtweisen auch auf die Entwicklungsphasen der Kinder angewandt werden. In der Entwicklung der Kinder bildet sich auf Grund der Lebensbedingungen und der vorgeburtlichen Prägung, die sie mitbringen, ihre Persönlichkeitsstruktur, die sich dann als persönliches Muster in ihrem Leben zeigt. (Vgl. Oßenbrüggen, S. 122)

DAS HOLZELEMENT IM LEBEN VON KINDERN

Dieser Lebenszyklus steht für den Beginn des Lebens, für Wachstum, aber auch für Bewegung, Koordination, Entdeckergeist, Kreativität und Freiraum. Der Geist des Holzelements ist HUN und wird auch als Wanderseele bezeichnet. HUN stellt in unserem westlichen Konzept das Unterbewusstsein dar. Es speichert all Eindrücke und Erfahrungen und auch die unserer Vorfahren. HUN steht auch für unsere Individualität, die wir ausleben sollen.

Werden Kinder durch ihre Umwelt oder durch Umstände ihres Lebens an der individuellen Entfaltung gehindert, reagiert ihr Körper sehr schnell und intensiv mit Störungen.

Wir sprechen in diesem Fall von einem Ungleichgewicht der Energien Holz-Metall, das sich im Extremfall in somatoformen Störungen ausdrücken kann. (Vgl. Walz, S. 11)

Praxis: Dem Holz sind die Funktionskreise Leber/Gallenblase zugeordnet. Die zugeordnete Emotion ist die Wut. Gibt es einen Überschuss im Holz, zum Beispiel Wutanfälle, dann braucht es einen Gegenimpuls. Da die Holzenergie rasch aufsteigend ist, braucht es ein Ableiten in die Erde. Übungen wie aufstampfen und ausschütteln unterstützen das bewusste Erden. (Vgl. Zimmermann, Heinrich, Wöhrle 2016, S. 60)

DAS METALLELEMENT IM LEBEN VON KINDERN

Das Metallelement unterstützt Kinder in der Wahrnehmung ihrer Grenzen und dadurch auch die Wahrnehmung von anderen Menschen und ihren Grenzen. Gerechtigkeitssinn und das Erfassen des Wesentlichen gehören dazu, sowie die Fähigkeit zu einer Struktur und Ordnung. Metall gibt den Kindern eine tiefe Atmung und die Fähigkeit Qi für ihr Leben aufzunehmen. (Vgl. Oßenbrüggen, S.137)

Der Geist des Metallelements nennt sich PO, unsere Körperseele. PO repräsentiert auch die psychischen, emotionalen und instinktiven Kräfte im Menschen, die eng mit dem Körper verbunden sind. PO reagiert unbewusst, das bedeutet die Reaktionen auf bestimmte Ereignisse und Wahrnehmungen sind nicht bewusst steuerbar.

Dem Metall sind die Funktionskreise Lunge und Dickdarm zugeordnet. Trauer, die Emotion des Metallelements, ist zum Beispiel nicht immer negativ besetzt,

Loslassen als Teil unseres Lebens zu erfahren, kann helfen Verlustängste zu eliminieren.

Nicht gelebte Trauer macht jedoch krank. Ein Ungleichgewicht auf der emotionalen Ebenen hat also immer Auswirkungen auf den Körper. (Walz, S. 11)

Praxis: Metall wird im Kreislauf der Elemente genährt durch das Element Erde. Alle Übungen, die zentrieren und erden sind hilfreich das Metallelement zu stärken. Feuer beeinflusst ebenfalls das Metallelement. Ein Übermaß an Feuer bedeutet, dass die Aufmerksamkeit permanent im Außen liegt und alles mit Begeisterung sofort verfolgt wird. Feuer schmilzt Metall. Dies verringert die Kraft zum Rückzug nach innen. Es ist also von Vorteil das Feuerelement durch die Stärkung des Wassers zu regulieren. Gleichzeitig kann nur ein kräftiges Metall das Holz regulieren. (Vgl. Zimmermann, Heinrich, Wöhrle 2016, S. 63)

DAS ERDELEMENT IM LEBEN VON KINDERN

Das Erdelement symbolisiert die Bindung der Kinder an die Eltern. Hier geht es um das Versorgt-werden auf allen Ebenen. Neben der Bindung an die Eltern, gibt das Erdelement dem Kind das Gefühl für eine Bindung zu sich selbst und Anderen. Ist die Erdenergie gesund, fühlt sich das Kind wohl und in der Mitte. Es fühlt sich gut so wie es ist. Kinder mit einer gestärkten Erde haben ein natürliches Gefühl zum Körper und auch zum Essen. (Vgl. Oßenbrüggen, S. 134).

Praxis: Ein ausuferndes Holzelement kann die Erde beeinträchtigen und umgekehrt kann eine Ungleichgewichtung in der Erdenergie das Holzelement ersticken. Der Erde sind die Funktionskreise Magen/Milz zugeordnet. Die Grundemotion ist der Zweifel. Grübeleien, aber auch ein geringe Selbstsicherheit kann das Erdelement schwächen. Wenn Kinder emotional belastet sind, bekommen sie Bauchweh. Geborgenheit und entsprechende herzliche Zuwendung helfen die Mitte der Kinder zu stärken. Ebenso helfen Übungen, die die Freude und Begeisterung der Kinder weckt, denn Feuer nährt die Erde. (Vgl. Zimmermann, Heinrich, Wöhrle 2016, S.62)

DAS FEUERELEMENT IM LEBEN DER KINDER

Der Austausch durch Kommunikation, die Freude und der Ausdruck von Liebe nähren das Feuerelement. Das Gefühl geliebt zu werden und Liebe zu geben ist essentiell im Leben eines Kindes. Auch die Berührung gehört dazu. Die Feuerenergie ist eng mit der Sprache verbunden. Sprachstörungen oder Menschen, die sehr viel reden haben wahrscheinlich zeigen eine Störung im Feuerelement. Der Geist des Feuers ist SHEN. Shen sieht man in strahlenden Kinderaugen.

Praxis: Die zugehörige Emotion ist die Freude. Das zugehörige Organpaar ist Herz/Dünndarm. Ein Ungleichgewicht im Feuer zeigt sich in dem Phänomen des „Strohfeuers“. Es brennt lichterloh, jedoch ist es bald erloschen, da es wenig Substanz hat. Die Wandlungsphase Feuer wird durch die Einwirkung des Wassers reguliert. Dies bedeutet, dass auf den Austausch mit anderen Kindern Übungen folgen, in denen das Kind ganz bei sich selbst sein kann. Vom Herumtollen zu Stille. (Vgl. Zimmermann, Heinrich, Wöhrle 2016, S.60)

DAS WASSERELEMENT IM LEBEN DES KINDES

Das generelle Urvertrauen zur Existenz ist im Wasser verankert. Wenn das Wasserelement schwach entwickelt ist, kann sich das Holzelement nicht frei entfalten. Es fehlt die Kraft Ideen umzusetzen und in ihrer Entwicklung weiter zu gehen. Im Wasser liegt die Fähigkeit durchzuhalten, sowie still zu werden und in einen entspannten Zustand zu gelangen. (Vgl. Oßenbrüggen, S. 127)

Praxis: Das zugehörige Organpaar ist Blase/Niere. Die Energetik des Wassers ist absteigend, das Eintreten in die Stille. Die zugehörige Grundemotion ist die Angst. Ein Mangel an Wasser kann zu einem Übermaß an Feuer führen. Wer die Fähigkeit zur Ruhe nicht entwickelt, lebt im Außen. Dies erschöpft unsere Energie und die Fähigkeit sich zu konzentrieren wird geringer. Bewusste und meditative Übungen stärken das Wasser. Ebenfalls gibt es eine Kontrollbeziehung zur Erde. Sind wir nicht in unserer Mitte, fehlt die Sicherheit, die wiederum zu Ängsten führt. Kinder überspielen auch manchmal ihre Ängste durch lärmenden Aktionismus. Hier helfen Übungen, die die Mitte stärken und ihnen das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Struktur und Klarheit helfen, die eigenen inneren Kräfte wahrzunehmen. So wird Angst ihr Übermaß verlieren und das gestärkte Wasser die Quelle für Neues sein. (Vgl. Zimmermann, Heinrich, Wöhrle 2016, S.63)

ENTWICKLUNGSPHASEN DES KINDES AUS SICHT DER TCM

Laut TCM durchlaufen alle Menschen gewisse Entwicklungs- und Wandlungsphasen, die aus der Naturbeobachtung entstanden sind. Dr. Rainer Bohlayer unterteilt diese Entwicklungsphasen wie folgt:

- *Holzelement (Geburt bis 12 Jahre)*
- *Feuerelement (12-30 Jahre)*
- *Erdelement (30-50 Jahre)*
- *Metallelement (50 - 80 Jahre)*
- *Wasserelement (80 - ...)*

Das Holzelement ist daher besonders interessant für die Körperarbeit mit Kindern. Bohlayer weist darauf hin, dass in jeder dieser Altersstufen jeweils eine eigene Phasen-Energie mit erhöhter Aktivität wirkt. Diese unterstützt die anstehende Entwicklung im Ablauf der übergeordneten Wandlungsphase. Diese Feinjustierung stellt sich laut Bohlayer für die erste Phase Holz (=Kindheit) wie folgt dar:

- *Wasser in Holz: (Geburt bis 6 Monate)*
- *Holz in Holz: (6 Monate bis 3 Jahre)*
- *Feuer in Holz: (3-6 Jahre)*
- *Erde in Holz: (6-10 Jahre)*
- *Metall in Holz: (10-12 Jahre)*



Diese Einteilung kann zusätzliche Hinweise geben, in welchem Element das Kind bestmöglich zu unterstützen wäre. Das 5-Elemente Modell – sowie die Phase in Phase Verfeinerung – trägt dazu bei, das Verständnis für bestehende Zusammenhänge zu erhöhen. Wenn zum Beispiel Kinder im Alter von 10-12 Jahren behandelt werden, ist es gut zu wissen, dass dieses Kind sich gerade in einer Phase befindet, in der es darum geht Abschied zu nehmen, nämlich dem Abschied vom eigentlichen „Kind sein“ oder auch so beim Übergang in die Mittelschule der Abschied von der alten Klasse, der alten Lehrerin usw. im Vordergrund stehen könnte. (Vgl. Walz, S. 10)

WELCHE ROLLE SPIELEN DIE MERIDIANFAMILIEN BEI KINDERN?

Die zentralen Fragen der ersten Meridian Familie lauten: Kann ich mich versorgen? Kann ich mich ernähren? Auf allen Ebenen!

In dieser ersten Phase des Lebens dreht sich alles um die elementarsten Grundbedürfnisse. Es geht ums Atmen, Essen, Schlafen, Ausscheiden. Aber auch um Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung und Liebe. Berührung ist hier ein entscheidender Faktor und erfolgt über Hautkontakt. Kinder werden mit einem Bedürfnis nach Bindung geboren. Bindung sichert das Überleben. Berührungsdefizite können also die physische, emotionale und geistige Entwicklung einschränken. (Vgl. Mandl 2020, S. 113)

Die zweite Meridianfamilie kümmert sich um das Selbst und dessen Bedürfnisse. Zentrale Fragen lauten: Wer bin ich? Was will ich? Wie erreiche ich meine Ziele?

Die zweite Meridianfamilie entwickelt sich bis zum sechsten Lebensjahr. Es entfalten sich die Fantasie, das Denken oder das Zeitgefühl. Es entsteht ein Bezug zur Vergangenheit und ein Bild von der Zukunft (Vgl. Mandl 2020, S. 192)

Die Entwicklung der Selbstkompetenz bei Kindern würde ich dieser Familie zuordnen. Unabhängig was in der Entwicklungsphase der zweiten Meridianfamilie passiert, muss man die erste Meridianfamilie mit berücksichtigen. Sie ist das Fundament. Geschehen also unvorhergesehene Dinge wie z.B. eine Trennung der Eltern, so lassen sich diese Situationen besser puffern, wenn das Fundament – das Urvertrauen – sehr stark ist.

Die dritte Meridianfamilie: Mit dem Eintritt des Kindes in die Schule gewinnen außerfamiliäre Gemeinschaften mehr und mehr an Bedeutung. Soziale Interaktionen, der Aufbau von Freundschaften, das Suchen von neuen Rollen in neuen Gruppen, das Entdecken der geschlechtlichen Identität.

Die zentralen Fragen: Was ist mein Traum? Wie gelange ich zur vollen Blüte? Es geht um die Selbstverwirklichung.

Soziale Kompetenzen müssen sich entwickeln. Wie auch schon bei der zweiten Meridianfamilie ist die dritte Meridian-Familie abhängig von den Entwicklungsstufen der vorhergehenden Familien. (Vgl. Mandl 2020, S. 266)

„Würden wir unseren Lebensentwurf als Baum darstellen, dann steht die erste Meridian-Familie für die Wurzeln: Sie regelt die Versorgung. Die zweite Meridian-Familie repräsentiert den Stamm, sie sorgt für Stabilität, Kraft, Klarheit in unserem Wesenskern. Die dritte Meridian-Familie symbolisiert die Äste, Zweige und Blätter. Sie bringt zum Ausdruck, was sich aus dem Potential entwickelt hat.“ (Mandl, 2020,S. 264)





BESCHREIBUNG MEINES PROJEKTES: SHIATSU IN DER SCHULE

Ich wurde im September 2022 Klassenvorstand der ersten Klasse in einer Mittelschule mit 14 Kinder. Ungewöhnlich für eine Mittelschule ist, dass ich als Klassenvorstand sehr viele unterschiedliche Fächer allein in meiner Klasse unterrichtete. Dadurch hab ich die Möglichkeit Shiatsu ganz flexibel und je nach Bedarf in den Unterricht einfließen zu lassen. Natürlich erklärte ich mein Vorhaben zu allererst den Eltern am Elternabend und holte mir deren Einverständnis schriftlich mit einer Einwilligungserklärung. Alle außer einem Elternpaar stimmten zu. .

Angefangen hab ich mit ganz einfachen Übungen, die den Kindern Erfahrungen mit Qi ermöglichen. Hände reiben, Wärme spüren, Qi im Körper wahrnehmen usw... Qi ist spannend, Qi kann man spüren, Qi kann man bewegen. Ja die Kinder lieben Qi!

Je nach Situation hab ich Shiatsu angewendet. Da ich jeden Tag um 8.00 in der Klasse stand, machte es oft Sinn gleich in der Früh mit Shiatsu zu beginnen. Es ging hauptsächlich darum das Qi zu aktivieren. Die richtige Körperhaltung wurde geübt. Gegenseitig klopfen die Kinder die Meridiane ab und massierten sich den Nacken und die Schultern. Meridiane im Fokus waren Lunge, Dreifach-Erwärmer, Blase, Gallenblase. Jede/r konnte diese Übungen gut ausführen. Die Kinder waren danach sichtlich fit für den restlichen Tag.



Dann ging es in die Partnerübungen. Die Kinder lernten neben der achtsamen Berührung auch über den Körper zu kommunizieren. Das verbale Feedback zwischen den Übenden ist wichtig. „Wie fühlt sich der Druck an?“ „Sind meine Hände warm?“ Beim Shiatsu - Geben und - Nehmen sind für uns vor allem zwei Werte im Vordergrund: Achtsamkeit und Freiwilligkeit. Es kann für Kinder stressig sein sich von einem anderen Menschen berühren zu lassen, da vielleicht Berührungen in der Vergangenheit nicht immer positiv abgespeichert wurden.

Deshalb ist es wichtig, dass Kinder erfahren, dass sie auch ein Recht auf persönliche Integrität haben. Sie dürfen selbst entscheiden, ob und wie sie körperlichen Kontakt mit anderen zulassen wollen.

Wir starteten also immer mit der Frage: Darf ich dich berühren? Und nur bei einem klaren JA, also kein Kopfnicken oder OK, ging es los. Ich zeigte die Übungen vor bzw. leitete diese an. Die Liegenden hatten die Aufgabe Feedback zu geben, ob es für sie angenehm ist oder ob der Druck zu stark/schwach ist. Für die Shiatsu - Gebenden gilt das Prinzip der Achtsamkeit: Ich berühre den Anderen so wie ich berührt werden will.



In Biologie waren wir beim Thema „Der menschliche Körper“. Das passte also perfekt um Shiatsu auch im Biologieunterricht einzusetzen. Wir sahen uns an unserem Schulskelett „Charlie“ die Wirbelsäule und Knochen und Gelenke an und sprachen über deren Funktionen. Bei der nächsten Shiatsu-Einheit starteten wir mit Qi Gong und öffneten einmal alle Gelenke, um das Qi frei fließen zu lassen.

Danach legten sich die Kinder auf die Yogamatten. Ein Kind fing an wie eine Katze mit ihren Tatzen neben der Wirbelsäule den Rücken hinauf und hinunter zu spazieren. Diese Übung bauten wir dann immer mehr aus. Runter lief die Katze, rauf der Tiger, dann viele Ameisen und am Schluss eine große Schlange...usw.. so konnten die Kinder unterschiedliche Berührungsarten wahrnehmen. (mit der Faust, flachen Hand, Fingerspitzen, mit den Daumen entlang der Wirbelsäule usw..). Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt

Nachdem die Berührungen am Rücken für alle Kinder sehr wohltuend waren, lernten wir die Hand- und Fußbehandlung. Überraschend fokussiert übten die Kinder mit einander und folgten meinen Anweisungen genau. Ebenfalls zeigte ich ihnen den Tsubo Ni1 und erklärte ihnen, dass dieser Punkt das Qi absenkt. Das hilft beim Einschlafen.

HK 8 ein weiterer Tsubo, der den Geist beruhigt, lernten sie ebenfalls. Bei der Handbehandlung waren alle sehr munter am Plaudern, was aber gar nicht störte, im Gegensatz zu den Füßen, da wurde es still. Ein weiteres Highlight war der Kopf, das Gesicht und der Nacken. Auch hier waren sie fasziniert. Das Ausstreichen der Augenbrauen, Einhaken mit den Daumen auf B11 und nach oben über die Stirn ziehen, das Wuzeln der Ohren und das „Haare waschen“ war für alle ein tolles Erlebnis.





Den Kopf im Liegen entspannt in die Hände des Anderen zu legen war für die meisten jedoch noch schwierig und so änderten wir die Nackenbehandlung vom Liegen zum Sitzen und kreisten mit den Daumen am Kopf Rand entlang. Mit den Ellbogen stützten sich die Kinder links und rechts des Nackens sanft auf um GB 21 bzw. Qi abzusenken. Anschließend wurde der Trapezius durchgeknetet, was alle als Wohltat empfanden. BI1 durften dann alle selber bei sich probieren. Sie legten die Daumen bzw. Zeigefinger in die Augenhöhle und gaben Druck nach oben. Dieser Punkt kann z.B. bei Kopfweghelfen. Mit den Daumenballen den Nasenrücken rauf und runter zu streichen löst ebenfalls Druck und gibt ihnen ein Gefühl von Leichtigkeit.

Einmal probierte ich Barfuß-Shiatsu und gab den Kindern einen Stab, um ihr Gleichgewicht zu halten. Dieser Stab wurde sofort als Kampfstab eingesetzt und meine größte Anstrengung war in dieser Situation ihnen den Zweck des Stabes sinnvoll zu erklären. Wir probierten es das nächste Mal ohne Stab und es funktionierte einwandfrei. Es war jedoch schwierig für die Gebenden mit den Füßen sanft aufzutreten. Besser war es mit den Händen die Füße zu behandeln. So konnten sie erst einmal die Beschaffenheit einer Fußsohle erkunden. Das war dann für alle sehr angenehm und führte zum erwünschten energetischen Zustand der Ruhe. Als ich danach noch eine kleine Meditationsreise mit ihnen machte, waren sie kurz vor dem Einschlafen.



Durch Shiatsu und andere Körperübungen kam ich mit den Kindern oft ins Gespräch über ihre Gesundheit. Ich war überrascht wie viele Kinder schon diverse Krankheiten oder Vorgeschichten mitbrachten. Einige Beispiele möchte ich hier nennen. Die Namen sind frei erfunden.

S. (11 Jahre) liebt Shiatsu und beherrscht alle Körperübungen, die mit der Mitte so tun haben, spielend. Sie schläft wie ein Bär, sagt die Mutter. Jedoch leidet sie an Neurodermitis im Gesicht und an den Armen, vor allem jetzt im Winter.

E. (12 Jahre) kam vom Gymnasium an die Mittelschule und wiederholt die erste Klasse. Sein Selbstwert war zu Beginn sehr gering. Er hat sich mittlerweile sehr gut eingelebt und liebt es in die neue Schule zu gehen. Er ist so interessiert an Shiatsu, dass er oft noch in der Pause zu mir kommt und nochmal genau wissen will, wie die Nackenbehandlung geht, da er seinen Vater zuhause behandeln möchte. Dieser arbeitet viele Stunden vor dem Computer und hätte oft extreme Verspannungen im Nacken und in den Händen. E. selbst ist auch oft verspannt. Er hat oft Kopfschmerzen. Er ernährt sich ungesund, schläft zu wenig und bewegt sich kaum. Für ihn sind die Aktivierungsübungen am besten, sodass sein Qi wieder besser fließen kann.

J. (11 Jahre) möchte gerne eine ganze Stunde behandelt werden. Ich bemerke vor allem bei ihr, wie schwer sie sich entspannen kann während einer Behandlung. Sie leidet an einem Tinnitus, der ihr Leben leider sehr beeinflusst. Lärm stresst sie extrem. Vor vier Jahren erlitt sie einen Autounfall mit der Familie bei dem der Vater starb. Sie ist generell sehr unruhig und oftmals unkonzentriert. Sie liebt Shiatsu und behandelt richtig gut mit beeindruckendem Fokus, den sie sonst in der Klasse nie solange halten kann. Zuhause gibt sie den Verwandten auch Shiatsu.

M. (13 Jahre) hat sprachliche Beeinträchtigungen und kann sich schwer mitteilen. Er wiederholt gerade die erste Klasse. In den Pausen ärgert er oft die anderen Mitschüler, da dies seine einzige Möglichkeit zu sein scheint, mit den Kindern in Kontakt zu treten. Shiatsu gibt ihm die Möglichkeit sich selbst zu erfahren und hilft ihm sich besser auszudrücken. Er liebt Meditationsreisen. Am wichtigsten für ihn sind die Körper- und Atemübungen im Stehen. Er ist lang und sehr dünn und steht schief.

Es scheint als ob es nur einen leichten Windstoß bräuchte um ihn umzuwerfen. Seine Mutter hat erzählt, dass er Shiatsu sehr mag, und er es zuhause auch schon ausprobiert hat.

T. (11 Jahre) hat sein Schulbeginn Angstzustände. Sie hat jeden Tag stark geweint und musste oft abgeholt werden. Sie hat Angst vor Gräsern und Pilzen im Wald. Sie glaubt alles ist kontaminiert. Ihre Tischhälfte desinfiziert sie und sobald sie etwas anfasst, muss sie sich die Hände waschen. Sie verwendet ständig Desinfektionsmittel. Sie ist seit zwei Monaten in einer Therapie, um ihre Zwangsstörungen zu behandeln. Shiatsu hilft ihr sich zu entspannen und wahrscheinlich auch ihre Ängste zu mildern. Ihre Eltern haben sich ausdrücklich für die Shiatsueinheiten in der Schule bedankt. Es würde T. helfen abends einzuschlafen, wenn sie die Tsubus drückt, die sie nun kennt. (Ni1)

S. (10 Jahre) hat diagnostiziertes ADHS. Seine Mutter überlegt ihm Ritalin zu geben, da er sehr chaotisch ist und alle Schulsachen verliert. Anscheinend ist sein Verhalten zuhause sehr schwierig. In der Schule ist sehr sozial und hilfsbereit. Er kennt sich extrem gut aus mit dem Computer und liebt es zu malen. Da kann er sich super konzentrieren und bleibt auch eine lange Zeitspanne bei der Arbeit. Beim Shiatsu spürt er wenig. Wenn er am Bauch liegt, schiebt er beide Arme vor die Brust. Er kann auch nicht still liegen oder sitzen und blödelnd herum. Wenn Shiatsu angeboten wird ist er aber immer sofort dabei.

B. (11 Jahre) ist viel umgezogen und erst seit zwei Jahren in Österreich. Sie spricht schon gut Deutsch, ist aber eher introvertiert. Ihre Eltern erlauben ihr nicht beim Shiatsu mitzumachen. Sie leidet an Enuresis. Wenn die Klasse Shiatsu macht, legt sie sich manchmal auch auf eine Yogamatte und entspannt sozusagen passiv mit. Als ich eine Fußbehandlung angeleitet habe, hat sie sich einen Patschen geschnappt und diesen behandelt.

MEINE PERSÖNLICHEN BEOBACHTUNGEN

Mehrere Fragen kamen mir zu Beginn in den Sinn. Wie nehmen es die Kinder auf? Was passiert, wenn ein Kind nicht berührt werden will? Gibt es dann eine Art Gruppendynamik? Wer übt mit wem? Werden auch Mädchen mit den Jungs üben? Was sagen die anderen Lehrpersonen und die Direktorin? Was hören die Eltern von den Kindern über Shiatsu?

Bei den Kindern sah ich die Begeisterung. Sie genossen es berührt zu werden und erfuhren sowohl Entspannung als auch Aktivierung durch Shiatsu. Immer wieder werde ich gefragt, ob wir wieder Shiatsu machen können. Sie schätzten die Frage zu Beginn, ob sie berührt werden dürften und gaben immer eine klare Antwort. Es gab auch ein Mädchen, das gerne mit einem Burschen übte. Ansonsten waren eher die Mädchen zusammen und die Burschen zusammen.

Wenn ich nach einer Shiatsubehandlung eine Feedbackrunde startete, waren die Wortmeldungen immer positiv und die Kinder konnten auch sehr klar über gewisse Befindlichkeiten in ihrem Körper sprechen. Auf die Frage, welche Behandlung sie heute gerne hätten, antworteten sie meistens mit Rücken oder Füße oder am liebsten Beides. Unsere Klasse hat Glastüren und dadurch bekamen auch die anderen Schüler:innen mit, dass etwas „Ungewöhnliches“ in unserer Klasse passiert. Sie blieben erstaunt stehen und schauten kurz rein. Es gab Kommentare wie „voll cool“, oder „ich will das auch machen“. In der Nachmittagsbetreuung wollten auch andere Kinder Shiatsu ausprobieren. Sie waren verblüfft wie entspannt sie danach waren.

Anfangs hatte ich Angst es könnte meine Rolle als Lehrerin zu sehr beeinflussen. Es entsteht über Shiatsu eine andere, vertrautere Beziehung zu den Schüler:innen. Dies ließe sich mit der Lehrerinnenrolle vielleicht nicht gut vereinbaren, befürchtete ich anfangs. Diese Ängste waren unbegründet. Die Beziehung zu den Schüler:innen hat sich durch Shiatsu vertieft, wir begegnen uns auf Augenhöhe und gehen sehr wertschätzend miteinander um. Dies hat auch keinen negativen Einfluss auf meine Rolle als Klassenvorstand. Ganz im Gegenteil lässt sich doch die Klasse auch ohne erzwungene Autorität führen.

Wichtig für dieses respektvolle Miteinander ist vor allem eine wertschätzende Kommunikation und klare Rahmenbedingungen. Shiatsu kann beides miteinander vereinen.

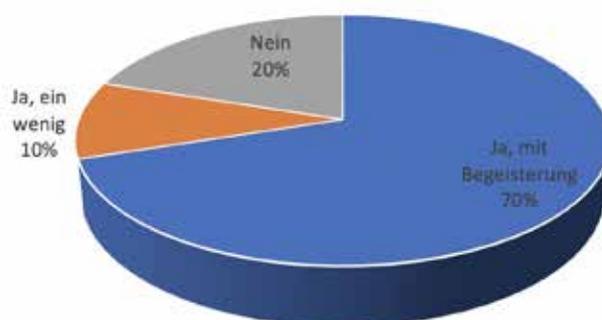
Neugierig, aber noch auf Abstand waren die anderen Lehrer:innen. Jede Lehrperson begegnete mir aber mit einer gewissen Neugier und einem regen Interesse sobald es um den eigenen Körper geht. Einige Lehrer:innen wollten Shiatsu selbst ausprobieren und meldeten sich für eine Behandlung bei mir an. Hier bemerkte ich, dass die Kolleg:innen Shiatsu zwar lieben, jedoch die Anfahrtszeit von 30 Autominuten eine größere Hürde darstellt. Shiatsu für Lehrer:innen direkt an der Schule wäre sicherlich eine willkommene Sache. Schnelle Entspannung ohne viel Zeitaufwand.

FRAGEBOGEN FÜR DIE ELTERN

Den Eltern aus meiner Klasse hab ich einige Fragen via Fragebogen gestellt. Ich wollte wissen, ob die Kinder zuhause von Shiatsu erzählen. Von 12 ausgeteilten Fragebögen kamen 10 Fragebögen retour. Laut zwei Drittel der ausgewerteten Antworten erzählten die Kinder zuhause mit Begeisterung von den Shiatsubehandlungen.

Mehr als die Hälfte der Kinder hat zuhause Shiatsu bei Familienmitgliedern ausprobiert. Am Elternsprechtag haben sich explizit mehrere Eltern bedankt für Shiatsu an der Schule, da dies so große Wirkung bei ihrer Tochter/ihrem Sohn gezeigt hat.

Erzählen die Kinder zuhause von Shiatsu?



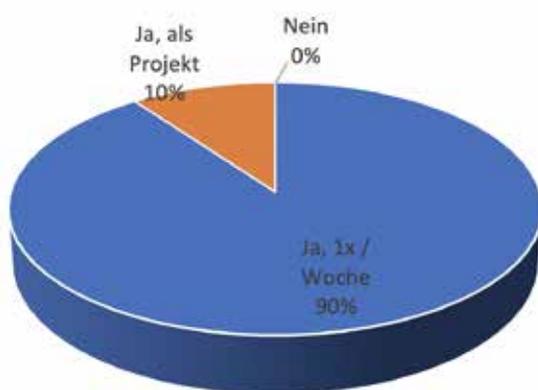
Bei der Frage, ob sich etwas an ihren Kindern verändert hätte, antworteten ca. ein Drittel der Eltern, dass die Kinder entspannter und konzentrierter sind. Besonders auffallend war, dass die meisten Eltern angaben, dass die Kinder mehr Freude an der Schule haben.

Was hat sich durch Shiatsu verändert?



Abschließend hab ich die Frage gestellt, ob die Eltern das Schulfach Shiatsu als Gesundheitsfürsorge, gut finden würden. Neun von Zehn Eltern würden einem Schulfach mit einer Wochenstunde Shiatsu als Gesundheitsfürsorge zustimmen. Ein Elternpaar könnte sich dies eher im Rahmen eines Projektes vorstellen. Niemand konnte sich das nicht vorstellen.

Shiatsu als Gesundheitsfürsorge in der Schule



ZUSAMMENFASSUNG

Mit Shiatsu in der Schule wird den Kindern die Möglichkeit gegeben ihren Körper auf andere Art zu spüren, ihn kennenzulernen und erfahren was ihm (dem Körper) gut tut. Sie finden mehr zu sich selbst und entdecken damit ihr Potenzial. Diese Fähigkeit zur Achtsamkeit geht auch mit der Reifung der Persönlichkeit einher. Übungen im Shiatsu, die die Achtsamkeit schulen, leisten einen Beitrag zu verbesserter Selbst und Fremdwahrnehmung, zunehmender Impulskontrolle und wachsender Empathie.

Ebenfalls wird mit den gegenseitigen Shiatsubehandlungen ein respektvolles Miteinander unterstützt. Die Kinder müssen lernen zu kommunizieren – verbal oder nonverbal- und auch Grenzen zu setzen. Mit Shiatsu wird ihnen ein Werkzeug in die Hände gegeben um sich in ihrer Ganzheit zu erfahren. Das ist meiner Meinung nach die Grundlage für ein selbstbestimmtes, glückliches und gesundes Leben.

Gesamt betrachtet hat Shiatsu in der Schule bei Eltern, Kindern und Lehrern große Zustimmung gefunden und aufgrund diesem Feedback werde ich Shiatsu weiterhin immer wieder in den Unterricht einfließen lassen.

Größer gedacht wäre es sogar möglich Shiatsu als fixen Bestandteil der „gesunden Schule“ zu integrieren. Meine neue Direktorin bemerkte wie gut die „gesunde Schule“ bei Eltern ankommt und sprang auf den Zug auf. Es gibt jetzt seit November 2022 ein eigenes QMS-Team (Qualitätsmanagementsystem) für den Bereich „gesunde Schule“. Dieses Team trägt dazu bei, dass Schulen Entwicklungsprozesse zielgerichtet, systematisch und evidenzorientiert voranbringen. Unsere Schule möchte die Gesundheitsförderung als langfristiges Ziel verankern. Mehrere Maßnahmen wie zum Beispiel die „Bewegte Pause,“ gesundheitsfördernde Freiräume“ und „Gesundheitsbewusstsein durch Ernährung“ wurden als Ziele gesetzt. Shiatsu wurde erstmals als eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung an einer Schule genannt. (Siehe Anhang 1).

In welcher Form – ob Projekt oder als zusätzliches Angebot – Shiatsu in der Schule umgesetzt wird, ist noch in Planung. Was ich persönlich als sehr wichtig erachte und was an Schulen in Österreich sehr selten zu finden ist, sind Rückzugsräume für SchülerInnen und LehrerInnen. Der große Lärm der vielen Menschen in einem Gebäude kann für Stress und Ermüdung sorgen. Schon eine kleine, stille Auszeit mit Shiatsu könnte wieder für mehr Energie und Motivation sorgen.

Eine Idee wäre diesen Raum zu gestalten mit Yogamatten, Musik, Meditationskissen, Klangschalen und vielleicht Kärtchen, auf denen man sich passende Übungen aussuchen darf. So kann jede Lehrperson den Raum zwischendurch nutzen entweder für sich selbst oder für eine Shiatsueinheit mit der Klasse oder es dürfen einzelne SchülerInnen für kurze Zeit eine Auszeit nehmen, wenn sie es brauchen. Ich denke mit diesem Projekt ist mir ein kleiner Start in Richtung „Shiatsu als gesundheitsfördernde Maßnahme“ in der Schule gelungen. Fortsetzung folgt.

LITERATUR

Zimmermann, Heinrich, Wöhrle: Kinder in Balance. Das große Lehr- und Übungsbuch, TQ Verlag, Steinbergkirche, Deutschland, 2016

Mandl, Mike: Meridiane. Landkarten der Seele, Bacopa Verlag, 2020

Oßenbrüggen, Britta: Yoga und Shiatsu mit Kindern. Ein Weg zur Ganzheit. Books on Demand GmbH, Norderstedt, o.J

Walz, Philipp: Praktikum für Kinderpsychomatik, International Academy for Hara Shiatsu, Wien o.J.

Fit für die Schule – stark fürs Leben. Kiener Verlag, München, 2019



Elisabeth Groß

Mittelschullehrerin und Shiatsu Praktikerin

Mit dieser Diplomarbeit konnte ich meinen Beruf mit meiner Leidenschaft verbinden. Schon immer war es mir ein Anliegen Wissen zu erwerben und weiterzugeben. Shiatsu ist für mich „in Verbindung gehen“ mit Körper, Geist und Seele.

„Tief verwurzelt und doch frei.“

ANHANG 1

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 QMS

3.5 Maßnahmen

1. Unsere Schule bestellt eine kompetente Vertrauensperson bzw. Team, die/das sich um Gesundheitsfragen und Wohlbefinden kümmert.
2. Die Schule nimmt Angebote von anderen Instituten wahr, die die Gesundheit am Standort thematisieren und verbessern (Projekt „Tut gut“)
3. Ein „Achtsamkeitsprojekt“ (Shiatsu, Qigong) wird umgesetzt. Durch das Praktizieren von Shiatsu und Qigong während oder nach dem Unterricht, soll die körperliche und geistige Belastung ausgeglichen werden. Abwechslungsreicher und bewegter Unterricht fördert außerdem eine stressfreie Bewältigung der schulischen Anforderungen.
4. Bewegungs- und Freiräume sollen zu einem besseren Schulklima führen. Pausen als wichtigen Moment der Erholung erleben, muss als wichtiges Ziel verfolgt werden. Sinnvolle Spiel Angebote und Rückzugsräume sollen dabei unterstützend wirken. (Wuzzeltisch, Tischtennistisch, ..)
5. Als bewegungsorientierten Ausgleich zum Lernen schaffen wir sportliche Angebote und unterstützen als Schule die Zusammenarbeit mit Sportvereinen in der Umgebung. Der monatliche Sport Tag, das Sportfest sowie außerschulische Sportwettkämpfe sind Höhepunkte des körperlichen Wettstreits und sollen über Erfolgsergebnisse zu regelmäßiger sportlicher Betätigung anregen.
6. Wir als Kollegium arbeiten gemeinsam daran, Verhaltensnormen und Gewohnheiten im Schulalltag zu prägen, die für erfolgreiches, gesundes Lernen und Lehren unerlässlich sind. Zum Beispiel wird auf Sitzhaltung, Stuhl- und Tischhöhe regelmäßig geachtet. Außerdem vermitteln wir unseren Schüler*innen Kenntnisse über gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie die Notwendigkeit des wechseln von An- und Entspannung. Wir unterstützen als Schule den Austausch des Getränkeautomaten gegen einen Wasserspender.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

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