SHIATSU ALS WERKZEUG ZUR VERSTÄRKUNG DER HANDLUNGSSICHERHEIT VON KINDERN KURZ VOR DER PUBERTÄT

Pola Malandain

INTERNATIONAL ACADEMY FOR hara shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Pola Malandain.* 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.

EINE BETREUUNG VON 24 KINDERN

Gesundheitskrise, Umweltkrise, Krieg in Weltregionen, in denen uns der Frieden über mehrere Jahrzehnten garantiert schien ... Wir gebären und erziehen unsere Kinder in einer sehr bewegend und oft auch angstauslösenden Umgebung.

Dies kann sowohl die Sorgen, als auch die Erziehungsschwierigkeiten der Eltern, als auch aller Personen, die an der Erziehung der nächsten Generationen teilnehmen, erhöhen. Sie belastet uns mit ihrer Unsicherheit und mit ihrer Gewalt, vor der wir unsere Kinder bewahren möchten (soll ich meiner Tochter sagen, dass gestern in der Ukraine eine Bombe auf eine Schule wie ihre gefallen ist?).

Der Zustand der Welt stellt auch, und manchmal auf sehr quälende Weise, die Vorstellung von der Zukunft unserer Kinder in Frage: Was wird unter Berücksichtigung des Klimawandels aus der Welt, bis sie erwachsen sind? Wird die Situation es ihnen ermöglichen, ihre Unabhängigkeit zu gewährleisten, den Job auszuüben, dem sie nachgehen wollen?

Diese endlosen Fragen können Ängste schüren, begründete oder unbegründete - die eine gelassene Entwicklung von Kindern in und außerhalb der Schule gefährden können.

Diese Fragen können nicht immer - und vielleicht müssen sie auch gar nicht - beantwortet werden.

Was aber wichtiger und relevanter als nie zuvor wäre, ist, ungewöhnliche, innovative Werkzeuge in Bereichen zur Verfügung zu stellen, in denen man sie bisher nicht erwartet hat. Werkzeuge, die andere Qualitäten fördern, als die, die in unserer Gesellschaft hoch geschätzt werden. Die unseren Blick nach innen werfen, wenn die Inszenierung unserer Leben nach außen auf sozialen Medien positiv bewertet sein muss. Andere Kommunikationskanäle als die, die von Millionen von Leuten und deren Kindern täglich online verwendet werden.

Mein Experiment war, Shiatsu als solches Werkzeug umzusetzen, in einer Umgebung, in der ich nicht sicher war, ob es angenommen würde: im Lycée Français de Vienne, mit 24 „pre-Teenagers“ mit verschiedenen kulturellen und sozialen Hintergründen.

BESCHREIBUNG DES PROJEKTS

WANN & WO: Wir haben zusammen mit den Kindern und der Lehrerin 10 Shiatsu-Einheiten von jeweils 50 Minuten pro Woche im Turnsaal der Lycée organisiert.

WER: Meine „Versuchskaninchen“ waren also die Kinder der CM2F (Cours Moyen 2 - Entspricht in etwa der ersten Klasse Gymnasium des österreichischen Systems). Die Kinder sind 10 bis 11 Jahre alt. Sie erleben gerade ihr letztes Jahr in der Volksschule. Die Klasse hat 24 Kinder, die aus verschiedenen Ländern kommen, wo oft ein Elternteil aus Österreich kommt. Alle verstehen französisch.
Mit der Hilfe der Lehrerin habe ich im Voraus eine Einverständniserklärung der Eltern eingeholt: Zwei Kinder haben nicht mitmachen dürfen.

WAS: Der Inhalt der Shiatsu-Einheiten wurde stark inspiriert von der Arbeit von Karin Kalbantner-Wernicke und Thomas Wernicke: „Samurai-Programm - Fit für die Schule - stark fürs Leben“ (4. Auflage). Dieses Programm wurde entwickelt für Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren. Es besteht aus speziellen Übungen, die der Gesundheitsförderung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Unterstützung einer gesunden Haltung dienen. Es ist sehr praxisorientiert. Viele Übungen werden zu zweit gemacht.

Ich habe mich auf dieses Programm verlassen, weil es eine verständliche Grundlage darstellt, die leicht mit Menschen geteilt werden kann, die noch nie etwas von Shiatsu gehört haben. Die grafischen Darstellungen sind sowohl spielerisch als auch ästhetisch, was meiner Meinung nach die Neugier von Kindern und Lehrer:innen weckt und sie dazu anregt, in die Welt des Shiatsu einzutauchen.

Ich habe auch Elemente des Kinder-Praktikums, das ich in der Klinik Ottakring absolviert habe, einfließen lassen. Auch Übungen aus meiner eigenen Vorstellungswelt konnte ich integrieren.

WIE: Die Lehrerin hat im Voraus die Kinder nach ihren Kenntnissen bezüglich der Eigenschaften ihrer Schüler:innen und nach ihrem Wissen um die Klassendynamik in „Shiatsu-Paare" eingeteilt. Dank ihrer Initiative haben wir uns viel Zeit gespart und sofort mit dem Inhalt der Shiatsu-Einheiten anfangen können.

WOZU: Mein Ziel war, der gesamten Klasse, Shiatsu als Werkzeug zur Verfügung zu stellen, um - unter anderem:

- *Stress abzubauen, sowohl der der Kinder, als auch der der Lehrerin*
- *Die Aufmerksamkeit der Schüler:innen zu verbessern*
- *Prüfungsangst zu lindern*
- *Das Klassenklima positiv zu verändern*

WARUM SHIATSU?

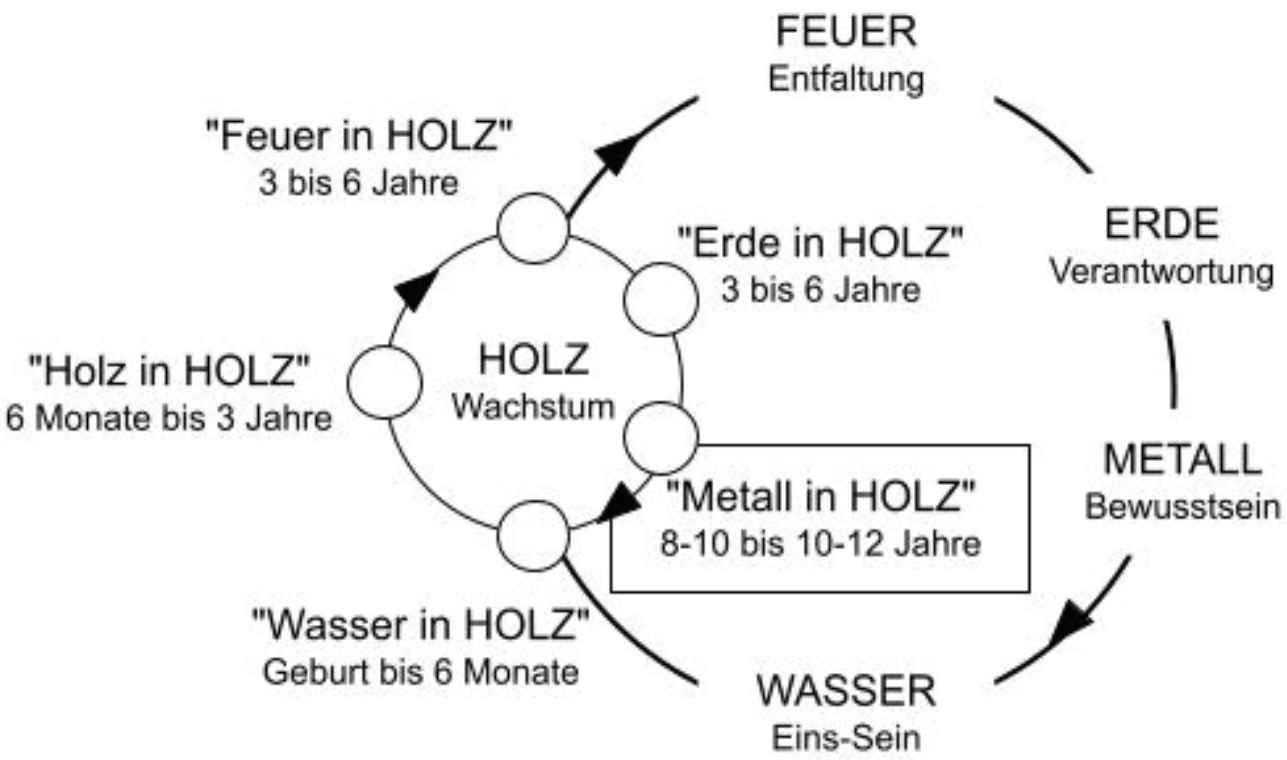
EINE „LEBENDIGERE" DIAGNOSE, BASIERT AUF DIE BEOBACHTUNG DER NATUR

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) durchlaufen alle Menschen Entwicklungs- und Wandlungsphasen, die aus der Naturbeobachtung entnommen sind. Unsere 10-12-jährigen Kinder befinden sich gerade in der Phase HOLZ (Geburt bis 12 Jahre), knapp vor der Phase FEUER (12 bis 30 Jahre).

Rainer Bohlayer weist darauf hin, dass in jeder dieser Altersstufe 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)***

Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche Hrsg. von Rainer Bohlayer - Hippokrates Verlag - 2008



WIE ÜBERSETZEN WIR SHIATSU SO, DASS AUCH DIE ELTERN UND DIE LEHRER:INNEN, DIE KEIN „SHIATSU SPRECHEN“, UNS VERSTEHEN KÖNNEN

Die Kinder der CM2F befinden sich demnach gerade in der Phase „Metall in Holz: Wachstum im Abschied“, in der es darum geht, Abschied vom „Kind sein“ zu nehmen. Konkret bedeutet das also Abschied von der Volksschule und Übertritt ins „Collège“ (französisches Äquivalent für das Gymnasium). Und vielleicht auch der Abschied vom - bislang nie in Frage gestellten - bisherigen Elternmodell, mit seinen Mustern, Werten und Glaubenssätzen.

Bald werden die Schüler:innen in die Phase Feuer eintreten: Sie werden die ersten Geburtswehen vor der Entfaltung überwinden müssen, Grenzen testen, überschreiten, sich die Finger verbrennen … um anschließend ihre schöpferische Kraft zu entwickeln, egal welchen Weg sie für sich selbst wählen.

Kurz zusammengefasst: Sie stehen vor der Tür einer stürmischen Phase ihrer Leben und das in einer stürmischen Welt. Als Eltern ist es ein Seiltänzer-Job, diese subtile Spur zwischen Überbehütung und „Laisser-faire“ mit Grazie zu schreiten. Ich bin davon überzeugt, dass Instrumente wie Shiatsu, Kinder in ihrer Entwicklung ebenso unterstützen können, wie die Eltern und Lehrer:innen, die sie in der frühen Jugendphase begleiten. Aber wie?

DIE BEZIEHUNG ZUM KÖRPER (WIEDER) AUFBAUEN

Die ganze Aufmerksamkeit unserer Schüler:innen - noch kurz vor der Pubertät - beginnt sich nach außen zu richten. Deswegen ist es umso wichtiger für Kinder in diesem Alter, eine enge Beziehung zu ihrem eigenen Körper zu pflegen. Während der Shiatsu-Einheiten werden die Kinder also dazu aufgefordert, einen Blick nach innen zu werfen und für ein paar Minuten sich selbst wieder zu spüren: Wie geht es mir eigentlich? Was tut sich gerade in mir? Ist es in Ordnung, sich so zu fühlen, wie ich mich gerade fühle? Warum tut es mir da weh? Oh … das tut gut! … usw …

SELBSTBEWUSSTHEIT UND VERANKERUNG VERSTÄRKEN

Durch Shiatsu wollte ich den Kindern vermitteln, dass sie die Möglichkeit haben, etwas konkret zu bewegen, bei sich selbst und bei anderen. Darüber hinaus wollte ich den Schüler:innen und der Lehrerin zeigen, dass Shiatsu Handlungsfähigkeit und Handlungssicherheit verstärken kann und auch dazu beitragen kann, in kniffligen Situationen sich selbst zu helfen. Es war mir wichtig, dieses Gefühl der Selbstverantwortung und „innen Verankerung“ zu vermitteln, da ich als Französin in fremden Ländern jahrelang dafür gekämpft habe, meinen eigenen Anker zu werfen und mein kleines Reich aufzubauen.

„YIN QUALITÄTEN“ IN EINER „YANG CHAOTISCHEN“ WELT FÖRDERN

Während dieser kurzen Paar-Shiatsu-Sitzungen übernehmen die Kinder die Verantwortung für das Wohlgefühl ihrer Partner:innen und werden ermuntert, die Einhaltung ihrer eigenen Grenzen zu respektieren. Qualitäten wie Aufmerksamkeit, Vertrauen, Zusammenarbeit werden gefördert.

Eine sehr wertvolle Lebenserfahrung in einer Welt, die sehr oft die Meinung der Kinder nicht in Betracht zieht, aber die wir Erwachsene von ihnen geliehen haben und die wir, seien wir ehrlich, in Brand gesetzt haben.

ABLAUF

BLICKFANG WÖRTER: SHIATSU, ENERGIE UND SAMURAIS

Zuerst habe ich damit begonnen, auf für Kinder verständliche Weise zu erklären, was Shiatsu ist und was der Schlüssel zu dieser manuellen Therapie, wie auch zur japanischen und chinesischen Kampfkunst ist: die Beherrschung der Energie (Qi). Wir haben zusammen eine Qi Kugel im Stil von San Goku produziert (die berühmte Kamehameha - siehe Bild unten).

Ich habe die Kinder dazu eingeladen, ihre eigenen Hände kräftig aneinander zu reiben und zu fühlen, wie sie sich aufwärmen. Sie haben ihre Handflächen noch fester gerieben und mit beiden Händen eine Kugel von der Größe einer Orange geformt. Ich habe sie ermutigt, die Augen zu schließen und zu spüren, ob es zwischen ihren Händen heiß wird, ob es kribbelt … und dann erklärt, dass es sich um Energie handelt (um Lebensenergie!).

Dass Qi nichts Besonderes ist. Dass jeder von uns es hat. Nicht nur Menschen, sondern auch Tiere und Pflanzen. Und dass wir, so wie wir Nahrung, Wasser und Luft zum Leben brauchen, auch Qi brauchen!

Deshalb fragt man auf Japanisch, wenn man sich trifft: „O genki desu ka?“ Es bedeutet eigentlich: Wie geht es deinem Qi? Oder wie ist deine Energie?

Karin Kalbantner-Wernicke und Thomas Wernicke: „Samurai-Programm - Fit für die Schule - stark fürs Leben“ (4. Auflage)

Anschließend haben wir über Samurais gesprochen und über die Werte, die sie verkörpern: Mut, Stärke, Vitalität, gegenseitige Unterstützung, Respekt vor sich selbst und anderen uvm. Als Übergang zum praktischen Teil habe ich den Kindern erklärt, dass unsere Zusammenarbeit nur funktionieren kann, wenn sie sich auch wie kleine Samurais miteinander verhalten: respektvoll für ihren eigenen Körper und für die Grenze ihrer Shiatsu-Partner:innen. Was in der Theorie super angekommen ist, aber deutlich anders in der …

PRAXIS

Wir haben die Matratzen in Reihen angeordnet. Ich habe zuerst den Kindern eine Illustration der Übungen auf großen A3 Plakaten präsentiert und dann direkt an der Lehrerin vorgezeigt. Die Kinder haben das dann nachgemacht. Während die Kinder paarweise übten, besuchte ich die Shiatsu-Paare, um sie zu ermutigen oder zu korrigieren. Wir sind step-by-step durch die Übungsreihe des „Samurai-Programms“ gegangen. Am Ende der ersten Session hat mir die Lehrerin die Gelegenheit gegeben, zu den Kindern in die Klasse zu kommen und darüber zu sprechen, was wir gerade gemacht hatten. Ich war überrascht von ihrem Interesse und der Neugier, die sie zeigten.

Noch überraschender war die Tatsache, dass die Kommentare und Fragen nicht nur von den „braven Kindern“ kamen, sondern auch von den Schüler:innen, deren Energie während der Übungen in der Turnhalle schwieriger zu kanalisieren schien. Auch die beiden Schüler:innen, die nicht teilnehmen durften (laut Einverständniserklärung), aber ihre Mitschüler:innen bei den Übungen beobachten konnten, bekundeten lebhaft ihr Interesse.

Zum Schluss fragte ich sie dann, ob sie irgendwelche spezifischen körperlichen Schmerzen hätten, die sie beunruhigten. Ich ging mit einer Beschwerdenliste nach Hause. Ich versprach ihnen, bis zur nächsten Einheit, Übungen zur Linderung dieser Schmerzen mitzubringen, die sie dann im Alltag selbst anwenden können würden.

DIE FOLGENDEN EINHEITEN

Als ich in der zweiten Woche im Lycée ankam, hatten die Kinder bereits alle Scheu mir gegenüber verloren und waren sehr aufgeregt. Deshalb haben wir mit einer Übung begonnen, die wir in der Vorwoche schon gemacht hatten, um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern: eine Ohrmassage. In dem Moment, wo die Kinder anfingen, sich gegenseitig die Ohren zu massieren, trat ein Engel in den Raum. So würden wir auf französisch ein paar Sekunden intensiver Stille beschreiben. Die Lehrerin und ich tauschten einen kurzen Blick und ein „Puh“ der Erleichterung…

Als wir so die Konzentration der Kinder zurückgewonnen hatten, fragte ich sie, ob sie das Symbol von YIN und YANG kennen (mit Illustration). Sie haben mir lustigerweise gut erklären können, worum es bei diesem Symbol geht. Nämlich über die Gegensätze und die gegenseitige Abhängigkeit von Yin und Yang. Wir haben sogar ein paar Beispiele gesucht und besprochen.

Darüber hinaus erklärte ich ihnen, dass nach den alten chinesischen Weisen Yin und Yang in allen Dingen präsent sind; in der Freundschaft, in der Schule, in der Familie, in unserem Körper… Und wenn wir uns irgendwo verletzen, gibt es ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, das unser Qi daran hindert, frei zu zirkulieren. In Shiatsu lernen wir, die Energiepunkte zu spüren und wo dieses Qi möglicherweise blockiert ist. Diese Punkte werden TSUBOS genannt und, wenn wir diese behandeln, können diese Blockade auflösen.

In der Kampfkunst können sie verwendet werden, um einen Gegner auszuschalten oder ihn schwer zu verletzen.

Ich habe ihnen einige dieser Punkte gezeigt, die ihnen helfen können, die von ihnen erwähnten Beschwerden zu lösen, von denen sie mir die Woche davor erzählt hatten. Wir haben Tsubos zusammen ausprobiert, die die Kinder sich alleine massieren können, sowie einfache Übungen für die Schule oder für zu Hause angesprochen. Zum Beispiel:

Genannte Beschwerde	Tsubo oder Übung
Kopfschmerzen	Dickdarm 4 - 10
Magenweh	Magen 41 - 42 - 43 - 44 - 45 Wärmeflasche auf dem Bauch
Wade und Fuß Schmerzen	Am Stock gehen, Ruhe

Mehrere Kinder haben mir später mitgeteilt, dass sie meine Vorschläge tatsächlich zu Hause mit mehr oder weniger Erfolg ausprobiert haben.

Anschließend haben wir wieder eine Energiekugel (Kamehameha) geformt und uns damit „geduscht“, das heißt, dass wir uns mit dieser erzeugten Energie vom Kopf bis Fuß selbst einmassiert haben, jeder für sich selbst. Dann sind wir durch die Übungen des Samurai-Programms gegangen.

Einmal hat die Lehrerin Holzstiele organisiert. Ich hatte vor, eine Basic Barfuß-Shiatsu zu machen (nur Füße, nicht Beine). Die Kinder waren viel zu aufgeregt. Nachdem sie endlich aufgehört hatten, sich mit den Holzstäben zu jagen, habe ich versucht, ihre Energie zu kanalisieren und sie „auf die Matte“ zu bekommen.

Als Alternativprogramm haben wir „Pizza gebacken“, ein Input aus dem Kinder-Praktikum: ein Kind liegt in der Bauchlage, das andere bäckt Pizza auf seinen Rücken. Zuerst wird der Teig gemacht (Rücken wird mit sattem Druck massiert/gerollt), dann mit Tomaten Sauce bedeckt und anschließend mit diversen Zutaten garniert. Die Kinder entscheiden selbst, welche Zutaten verwendet werden. Den Kindern hat es ganz gut gefallen.

Nur ist unser Backversuch etwas aus der Bahn geraten; die Pizzen wurden mit Marshmallows, Nutella, Erdbeeren, faschiertem Fleisch, Pommes usw. dekoriert.

Leider haben wir nur einmal die Gelegenheit gehabt, nach der Shiatsu-Einheit mit den Kindern in der Klasse ihr Feedback gemeinsam durchzugehen. Ich habe trotzdem regelmäßig Rückmeldungen sammeln können.

WIE IST ES ANGEKOMMEN?

WAS MEINEN DIE KINDER?

Das Feedback von den Kindern war meiner Meinung nach genauso vielfältig wie ihre Persönlichkeiten und kulturelle Hintergründe. Die Aufnahmefähigkeit beim angewendeten Shiatsu bzw. bei unseren Übungen variiert von Kind zu Kind unabhängig von ihrem Geschlecht.

Gemeinsamer Kern:

Die Schüler:innen der CM2F waren begeistert von der Fantasiewelt, die wir während der Shiatsu-Einheiten ins Leben gerufen haben. Mädchen ebenso wie Buben haben lebhaft und authentisch ihre Neugier gezeigt, sei es zum Thema der Samurais, zu Qi, zu Yin & Yang oder zu den Tsubos. Das Highlight war natürlich die Erzeugung einer Kamehameha nach Son Gokus Art mit den eigenen Händen.

Feedback von Kindern, die besonders empfänglich waren:

“Lustig. Cool. Das ist einmal etwas anderes …” habe ich oft gehört. Aber auch tiefergehende Bemerkungen wie: „Niemand berührt jemals meine Füße oder massiert meine Hände.“ „Es ist schön, was Gutes für eine Freundin tun zu können“. „Ich mag es, wenn es endlich ruhiger wird“. „Es passiert sonst nie, dass wir uns ernsthaft fragen, wie es uns geht und ob wir ihn/sie berühren dürfen“. Einige Kinder haben mir auch erzählt, dass sie wirklich die Übungen umsetzen, die wir gemeinsam gelernt haben, wenn sie gestresst sind, Magen oder Kopfweh haben oder sich wacher fühlen wollen. Ein Mädchen war von den Tsubos so begeistert, dass es noch mehr darüber lernen wollte, wie „Shadowsan in Carmen San-Diego (Kinder Zeichentrickserie) ihre Feinde per Fingerdruck ausschalten kann“.

Von Kindern, die sich in den Shiatsu-Einheiten weniger aufnahmebereit gezeigt haben

Negative Kommentare sind mir keine zu Ohren gekommen. Außer: „Ich mag es nicht, von einem Freund berührt zu werden: ich bin doch nicht schwul!“ - Was ich einerseits lustig gefunden habe und andererseits viel über die Wahrnehmung einiger Kinder von Berührung und Körperkontakt aussagt.

Wenn die Schüler:innen bestimmte Shiatsu-Einheiten nicht geschätzt haben, haben sie es eher durch Ihr Verhalten und ihre Verweigerung zur Teilnahme gezeigt. Wir sprechen da aber nur von 2 bis 3 Shiatsu-Paaren. Ich glaube, dass dieser Widerstand oft nicht einmal vom Herzen der Kinder kommt, sondern mit Vorurteilen verbunden ist, die von der Umgebung übernommen wurden, in der die Kinder sich entwickeln. Diese Kinder haben wahrscheinlich noch nicht das berühmte „Bei uns tut man das nicht“ in Frage gestellt.

WAS MEINT DIE LEHRERIN?

Was hat Ihnen gefallen und was weniger gefallen?

„Sehr positiv, weil [das Shiatsu-Projekt] die Entdeckung einer wenig bekannten „Aktivität“ mit einer spielerischen Seite für Kinder ermöglicht.“

„[Was ich besonders geschätzt habe war] die Tatsache, dass die Kinder zu zweit sind, dass die Übungen „weich" und für Kinder in diesem Alter leicht auszuführen sind. Die Poster mit Tieren und Bildern zu den Übungen sind gut verständlich für die Kinder."

Glauben Sie, dass solche Langzeit-Shiatsu-Sitzungen dazu beitragen können:

Stress abzubauen, sowohl der der Kinder, als auch der der Lehrerin? Antwort: "JA"

Die Aufmerksamkeit der Schüler:innen zu verbessern?: Antwort: "JA"

Prüfungsangst zu lindern? Antwort: "NICHT SICHER"

Das Klassenklima positiv zu verändern? Antwort: "JA"

Glauben Sie, dass die Shiatsu-Einheiten einen guten Einfluss auf die Kinder und auf die Klasse im Allgemeinen hatten? Und wenn ja, wie?

„Schwer zu verallgemeinern, aber [die Shiatsu-Einheiten] haben sicherlich einen Einfluss auf einige Kinder gehabt, die für diese Art von Praxis sensibel sind. Auf andere hatte es weniger Auswirkungen. Es zeigte ihnen, dass wir „Tricks" anwenden können, die sich auf unser Wohlbefinden und Stress auswirken."

„Aber ich denke, es wäre gut, wenn wir dies regelmäßig im Unterricht mit ihnen tun, und ich denke, ich hätte eine Art Ritual im Unterricht einbauen sollen, was ich nicht getan habe. Aber das ist nicht verloren, Du [Pola] hast einen Samen gesät...." „Ich muss es schaffen, die Hektik des Tages zu unterbrechen, wenn die Kinder unruhig sind, um 5 Minuten Shiatsu anzubieten, daher meine Empfehlungen ein Ritual einzubauen."

Ihre Empfehlungen zur Verbesserung des Ablaufs der Sitzungen:

„Hinterlassen Sie uns Lehrer:innen ein paar kurze Rituale bzw. Übungen, die wir mit den Kindern regelmäßig einbauen können."

Würden Sie Ihren Lehrer Kollegen:Innen Shiatsu-Sitzungen empfehlen?

„Ja und ich habe es auch schon gemacht. Es ist wie bei den Schüler:innen angekommen: manche sind empfänglich, andere weniger."

„Es erhebt sich auch die Frage nach den Kosten für eine Schule. Für die Lehrer:innen wiederum stellt sich das Thema wie genau sie dies nun in ihren Schulalltag integrieren sollen."

WAS MEINEN DIE ELTERN?

Einige positive Kommentare habe ich direkt von den Eltern gehört, als ich meine Tochter von der Schule abgeholt habe: „Es ist super, was Du mit den Kindern machst". „Louis* hat uns Punkte gezeigt, die er gelernt hat, um Kopfschmerzen zu lindern." Eine Mama hat sogar eine Schulterbehandlung erhalten. Dann gab es auch Kommentare von Eltern, die durch ein leichtes Grinsen im Gesicht zeigten, dass sie das Shiatsu-Projekt zwar toleriert haben, aber auch nicht für wichtig gehalten haben.

Die weniger positiven Kommentare von den Eltern wurden mir durch ihre Kinder mitgeteilt: Von Shiatsu sei „Hokus Pokus" bis zu „Zeitverschwendung" war die Rede. Ein Vater meinte: „Gaspard drückt Stellen an den Füßen und Händen seiner Schwester, um ihr weh zu tun".

*** Alle Namen wurden geändert.**

WIDERSTAND AUFHEBEN

Bei den Schüler:innen spürte ich, dass die Shiatsu-Einheiten gut angekommen sind, sogar besser als erwartet. Wir hätten vielleicht eine höhere Aufmerksamkeit genießen können, wenn die Einheiten außerhalb der Sportstunde stattgefunden hätten. Die Kinder im Lycée haben ein sehr reichhaltiges pädagogisches Programm. Sport in der Schule ist essentiell, besonders in diesem Alter, um Druck abzulassen und sich anschließend auf den Lernstoff besser konzentrieren zu können. Von Seiten der Eltern kam Widerstand aus mangelndem Wissen, was Shiatsu bewirken kann. Die Lehrerin hat meine Präsentation über das Shiatsu-Projekt auf der Schul-Online Plattform hochgeladen, was ich super fand. Um die Akzeptanz eines solchen Projekts bei den Eltern zu erhöhen, wäre es sinnvoll, vorher ein Vorgespräch mit ihnen zu führen, um zu erklären, was genau passiert.

BEOBACHTUNGEN

ENTHUSIASMUS UND NEUGIER

Die Schüler:innen haben viel Enthusiasmus und Neugier gezeigt. Ich war mir Anfangs unsicher, ob sie überhaupt mitmachen würden. Besonders die Kinder, die schon wie Teenager aussehen und sich auch so ausdrücken. Es ist aber berührend zu beobachten, wie schnell und mit welcher Freude sie zurück in die Kindheit rutschen. Natürlich haben einige Shiatsu-Paare nicht gut harmoniert. Diese haben so getan, als ob sie mitmachen würden, sind aber faul auf der Matte gelegen, sobald sie sich nicht beobachtet gefühlt haben.

OFFENHEIT UND WILLE

Ich war überrascht von ihrer Offenheit und ihrem Willen, mir mitzuteilen, welche Körperbeschwerden sie beunruhigen. Ich habe den Eindruck, dass sie froh waren, dass jemand sie überhaupt fragt, wie es ihnen geht, wo es weh tut und warum.

WIEDERKEHRENDE BESCHWERDE

Beeindruckend waren auch die wiederkehrenden Schmerzen, die die Schüler:innen zitiert haben, obwohl sie so jung sind. Manche Kinder sind extrem verspannt und haben die Flexibilität eines 40-jährigen Büro-Menschen.

Gewisse Kinder können nicht schmerzfrei auf einen Stock gehen, da die Spannung in ihren Füßen zu groß ist. Diese Spannung des Blasen- und Nierenmeridians resultiert möglicherweise aus einem Schlafmangel oder aus der Schwierigkeit, Ruhe zu finden.

Rückenschmerzen waren keine Überraschung, angesichts des Gewichts der Schultasche, die sie jeden Tag tragen. Aber die gehobenen, gespannten Schultern kamen mir merkwürdig vor: Einige Kinder kann man am oberen Rücken im Schulterbereich nicht einmal angreifen, da es ihnen so weh tut. Die hoch erhobenen, harten Schultern zeugen möglicherweise von einer Dickdarmspannung.

So früh schon fällt es den Kindern schwer, die Lasten loszuwerden, die sie daran hindern, entspannt durch das Leben zu spazieren.

Als Resultat müssen sie wahrscheinlich schon ganz früh ihr „Nieren-Sparkonto“ anzapfen, wo unser geburtliches Qi gespeichert wird (in der Organuhr der TCM liegt der Nierenmeridian gegenüber dem Dickdarmmeridian.) Mit anderen Worten, ihr von den Eltern geerbtes energisches Sparbuch wird relativ früh in ihrem Leben requiriert. Der Hauptgrund dafür ist wahrscheinlich eine übermäßige psychische und physische Belastung.

Magenweh hat es auch in die Topliste der Beschwerden geschafft. Durch unsere Gespräche sind wir darauf gekommen, dass ihre Schmerzen im Bauch oft mit Stress-Situationen verbunden waren.

Dann kamen auch die Kinder, die viel Sport machen, mit chronischen Wadenschmerzen. Ein Junge, der Basketball spielt, hat mir erzählt, dass er oft deswegen nicht schlafen kann! Ich habe ihm natürlich vorgeschlagen, sich Ruhe zu gönnen. Er meinte, er würde das sehr gerne, aber wenn er Pause macht, hätte er Angst, etwas zu verpassen und nicht mehr in seinem Team akzeptiert zu sein.

ERFAHRUNGEN: DOS AND DON'TS

WAS HAT GUT FUNKTIONIERT

Engagement der Lehrerin: Ich habe das Glück gehabt, die Unterstützung der Klassenlehrerin zu haben. Sie hat sich ehrlich über das Projekt gefreut und war sofort einsatzbereit, um es umzusetzen. Sie hat sich um die Erlaubnis der Schuldirektorin gekümmert, um den Zugang zum Sportsaal, hat meine Einverständniserklärung den Eltern verteilt und hat auch die Samurai-Paare im Voraus organisiert. Sie hat sich auch von mir behandeln lassen und mehrmals mit einer ihrer Schüler:innen geübt, als ein Kind zu wenig da war, um paarweise zu arbeiten.

Immer zur Kinder-Fantasiewelt zurückgreifen: Die Referenzen zu Son Goku und zu den Samurais haben sofort eine Resonanz bei den Kindern gefunden. Besonders hilfreich waren die grafischen Darstellungen des Manga Heros und die Übungen aus dem Samurai-Programm. Natürlich kamen Anspielungen auf den Kampfsport sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen gut an.

Im Kreis arbeiten statt in Reihen: Nach ein paar Einheiten haben wir - auf Vorschlag der Lehrerin - unser Set-up geändert. Die Matratzen wurden im Kreis positioniert. Diese frische Disposition hat die Aufmerksamkeit der Kinder erhöht und unsere Verbindung verstärkt.

WAS HAT WENIGER GUT FUNKTIONIERT

Lehrer:in ist ein Beruf! Eltern sein ist was anderes. Man kann nicht auf die Schnelle die notwendigen Kompetenzen aufbauen, um eine Gruppe von 24 Pre-Teenagers zu managen. Als ich die Aufgewecktheit der Kinder nicht mehr kanalisieren konnte, war ich froh, die Lehrerin auf meiner Seite zu haben, um die Kinder wieder zu beruhigen.

Die Gruppe war zu groß! Ich würde beim nächsten Mal die Klasse aufteilen und statt 50 Minuten für die gesamte Klasse zu haben: 20 Minuten pro Halbe-Klasse organisieren und anschließend eine 10 Minuten Feedbackrunde mit der gesamten Klasse abhalten.

Eine Shiatsu-Einheit ersetzt keine Sportstunde! Das Projekt hat statt des Sportunterrichts stattgefunden, eine Stunde, wo die Kinder üblicherweise Dampf ablassen. Besser wäre es wahrscheinlich, die Shiatsu-Einheiten während einer „klassischen" Unterrichtsstunde zu planen.

Kontinuität: Am Anfang war ich der Meinung, dass ich jede Woche etwas Neues erfinden müsste. Eigentlich haben sich die Kinder aber darauf gefreut, dieselben Übungen zu wiederholen. So haben sie sich zum Beispiel auf „Samurai steht im Regen" gefreut, wo die Fingerspitzen wie Regentropfen auf den Kopf des Behandelten fallen oder auf „Samurai spitzt die Ohren", wo die Ohren ordentlich massiert werden und der ganzen Körper aktiviert wird. Durch die Wiederholung haben die Kinder auch mehr Zeit zur Verfügung, die Übungen immer besser zu machen und ihre Partner:innen „Shiatsu-mäßig" besser kennen zu lernen.

Dauer: 10 Einheiten sind gut, um eine Art Routine mit den Kindern zu etablieren. Sinnvoll wäre es, auffrischende Shiatsu-Besuche zu organisieren, sodass die Kinder die Übungen nicht vergessen und sie im Alltag immer wieder aufrufen können, wenn sie sie brauchen.

Ritual: Zum Schluss würde ich gerne die Empfehlung der Lehrerin wiederholen, eine Art Ritual bzw. eine Übungen einzuführen und in der Klasse - außerhalb der Shiatsu-Einheiten - regelmäßig zu praktizieren. Das Ritual oder die Übung könnte zum Beispiel am Anfang des Tages eine Ohrenbehandlung zur Verbesserung der Aufmerksamkeit sein. Oder warum nicht täglich ein kurzes „Energiedusche"-Ritual mit den Kindern einführen, wo sie zuerst eine Energiekugel erzeugen und sich damit von Kopf bis Fuß einschmieren?

ZUSAMMENFASSUNG

Insgesamt war es ein spannendes Projekt! Ich habe Shiatsu eingeführt in einem Umfeld, wo viele Beteiligte noch nie das Wort „Shiatsu“ gehört haben. Mein Ziel wurde insofern erreicht, als dass ich ganz kleine Samen in die Herzen der Schüler:innen gepflanzt habe und auch der Lehrerin. Vielleicht werden sie sich an gewisse Übungen oder sogar an Tsubos erinnern, wenn sie sie brauchen. Oder Shiatsu wird später in ihrem Leben wieder auftauchen, wenn sie den Boden unter den Füßen zu verlieren drohen, und wenn das Bedürfnis nach alternativen Methoden zur Verstärkung ihrer Handlungssicherheit spürbar wird.

Vielleicht werden sie sogar von Shiatsu erzählen und sich daran erinnern, wie es sich gut und mächtig angefühlt hat, eine Energie-Kugel nach Son Gokus Art mit den eigenen Händen zu kreieren, denn wir …

… sehnen uns so sehr nach Leben. Werkzeuge wie Shiatsu, die auf einer äußerst feinfühligen Beobachtung der Lebensprinzipien beruhen, werden mehr denn je, egal in welcher Größenordnung benötigt: ob in unseren Körperzellen, in unseren Familien, unseren Unternehmen, unseren Schulen, unseren Gesellschaften…

Denn Leben kann man nicht mit Konsum stimulieren und noch weniger mit künstlicher Intelligenz ersetzen. Wir brauchen einen Gegenentwurf zu den reinen Leistungsorientierten, geruchlosen, desinfizierten Werkzeugen, mit denen wir unsere sozialen Entscheidungen analysieren und steuern, besonders wenn es um unsere Kinder geht. Diese letzteren fördern ein System, das durch zu viel Yang, von seinem Yin abgeschnitten wurde, und erschöpft ist. Wir brauchen Werkzeuge, die das Leben nähren und den Mensch wieder in den Mittelpunkt von allem stellen. Shiatsu gehört dazu.

Ich bedanke mich bei den Kindern des CM2F, bei ihrer Lehrerin Viviane Jenovacki und bei meinen eigenen Kindern. Danke auch an Philipp Bernhard Walz, Lehrer an der Int. Academy for Hara Shiatsu, Leiter des Praktikums für Kinderpsychosomatik in der Klinik Ottakring und mutiger Rechtschreibprüfer meiner Diplomarbeit.

Pola Malandain

Messermacherin und Shiatsu Praktikerin

Wie lassen sich diese zwei Berufe kombinieren? Einfach durch Leidenschaft und Berufung: ich gestalte und stelle scharfe Werkzeuge zur Verfügung, mit denen Sie schneiden können, was geschnitten werden muss; seien es Tomaten, körperliche Schmerzen oder einschränkende Glaubenssätze. Mit Shiatsu habe ich eine neue, scharfe Klinge in meine Werkzeugkiste aufgenommen.

Email: pola.malandain@gmail.com

Webseite: polamalandain.com

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