

# SHIATSU MIT VOLKS- SCHÜLER:INNEN IN EINER INTEGRATIONSKLASSE

---

CLEMENS TRÖTZMÜLLER



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Clemens Trötz Müller*. Betreut von: *Gabriele Pfeifer*

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.

# IDEE UND PLANUNG

**Am Anfang des Prozesses, der zu dieser Diplomarbeit führte, stand ein Gespräch mit meinem Bruder. Er ist Elementarpädagoge und unterrichtet eine städtische Volksschulklasse mit Integrationsschwerpunkt.**

In seiner Klasse werden auch Kinder mit besonderem Betreuungsbedarf unterrichtet. Zwei Schüler sind im autistischen Spektrum. Andere zeigen Auffälligkeiten im sozialen, emotionalen, psychosomatischen oder motorischen Bereich. Er erzählte, den Schülern und Schülerinnen seiner Klasse würden auch zwischenmenschliche Erfahrungen fehlen. Daher prägt viele der Kinder eine emotionale Bedürftigkeit. Sie fordern ein überdurchschnittlich hohes Maß an persönlicher Zuwendung.

Aufgrund der Covid-Pandemie und der damit einhergehenden Schulschließungen hatte diese 2. Volksschulklasse das erste Schuljahr fast ausschließlich im Heimunterricht am Computer verbracht. Zwar konnten sich die Kinder vor der Schließung der Schulen noch im Klassenzimmer kennenlernen, den Großteil des ersten Schuljahres wurden sie aber online unterrichtet.

*An dieser Stelle begann ich zu überlegen, ob Shiatsu die Kinder dieser Klasse unterstützen kann.*

Die Überlegung: Shiatsu ist zuallererst Nähe, Zuwendung und Aufmerksamkeit. Genau das, was diesen Kindern beim Aufwachsen fehlt und auch im Unterricht zu kurz kommt. In weiterer Folge ermöglicht Shiatsu durch seine körperliche Ebene eine Beschäftigung eines Individuums mit sich selbst. Dieses Spüren, Fühlen und Reflektieren eigener Befindlichkeiten ist ein Lernprozess, der das Erkennen und Verbalisieren der eigenen körperlichen und seelischen Empfindungen in den Fokus nimmt. Lernen Kinder (und das gleiche gilt wohl uneingeschränkt auch für Erwachsene) ihre Befindlichkeiten zuzuordnen und auszudrücken, erlernen sie die Fähigkeit darüber zu kommunizieren.

Mein Bruder war gegenüber des Shiatsu-Diplomprojekts in seiner Klasse aufgeschlossen und wir überlegten gemeinsam, in welcher Form wir den Kindern während des Unterrichts Shiatsu anbieten könnten.

Er hat als Lehrer natürlich die Aufgabe den Schüler:innen in erster Linie Wissen zu vermitteln, doch auch soziale und emotionale Entwicklung, Wahrnehmungsförderung und motorische Fertigkeiten sind Teil von Bildung. Die Förderung dieser Entwicklung sollte während des Unterrichts durch Shiatsu vertieft werden.

Neben dem Klassenzimmer stand ein weiterer kleiner Raum zu Verfügung in den wir eine Turnmatte brachten. Mein Plan war, in zehn aufeinanderfolgenden Wochen, jeweils freitags die Klasse zu besuchen und während der Unterrichtszeit drei bis vier Kinder im Nebenraum zu behandeln. Freitag bot sich für das Projekt sehr gut an. Der Unterricht in dieser Klasse ist in Unterrichtsstunden, freie Lernstunden und Bewegungsstunden gegliedert. Am Freitag bestanden die ersten beiden Stunden in freien Lernstunden, gefolgt von einer Stunde Sachunterricht und einer Stunde Bewegung.

Die beiden ersten Stunden konnte ich für Shiatsu-Behandlungen nutzen und auch während des Sachunterrichts war es nach weiterer Absprache möglich Shiatsu zu geben. Am Sport- und Bewegungsunterricht sollten wieder alle Kinder gemeinsam teilnehmen.

Nachdem wir die Schuldirektion für das Projekt gewinnen konnten, bereitete ich Anschauungsmaterial für den Elternabend vor. Danach sollten Eltern die schriftliche Zustimmung für die Teilnahme ihrer Kinder an meinem Angebot geben. Drei Elternteile meldeten ihre Kinder für Shiatsu an. Wesentlich mehr Interesse hatten wir allerdings auch nicht erwartet. Die Kinder kommen zum Großteil aus bildungsfernen Verhältnissen und am Elternabend selbst waren nur eine Handvoll der Eltern vertreten. Mein Bruder kontaktierte noch die Familie eines weiteren Mädchens, die ebenfalls ihr Einverständnis gab. So hatte ich die Eltern von vier Schüler:innen für mein Shiatsu-Schulprojekt gewonnen. Wie groß das Interesse der Kinder selbst sein sollte, würde ich erst mit Start des Projekts sehen.

Ursprünglich für zehn aufeinanderfolgende Wochen geplant, haben sich meine Besuche in der Klasse durch mehrmalige Schulschließungen aufgrund von Covid-Fällen, anderen unvorhergesehenen Ereignissen und Ferienzeiten, schließlich auf fast das gesamte Schuljahr verteilt, sodass ich im Frühjahr, noch einige weitere Termine angeboten habe, um eine gewisse Regelmäßigkeit einkehren zu lassen. Zwar musste ich von der ursprünglichen Idee die Termine kompakt hintereinander anzubieten etwas abrücken, dafür hatte ich die Möglichkeit die Kinder in ihrer Klassengemeinschaft über einen längeren Zeitraum zu begleiten.

In der Praxis stellte sich heraus, dass ich den gesamten Schultag in der Klasse verbringen würde. Ich kam morgens kurz vor Schulbeginn und blieb meist bis zum Ende des Schultages. Ich wollte nicht als Fremdkörper, sondern als Teil der Klasse wahrgenommen werden und erhoffte mir durch meine regelmäßige Präsenz tiefere Einblicke und ein besseres Verständnis der Kinder in ihrem Lernumfeld. Zudem ergaben sich durch meine Anwesenheit immer wieder Gespräche mit den Lehrer:innen. Ich konnte dem Unterricht beiwohnen und etwas über das Lernen in der Klassengemeinschaft erfahren.

Ich selbst hatte in meiner beruflichen Laufbahn immer wieder mit Kindern und Jugendlichen zu tun. So habe ich meinen Zivildienst in einem Diagnose- und Therapiezentrum der SOS-Kinderdörfer absolviert. Dort wurden Kinder zwischen vier und 14 Jahren zur Abklärung von Auffälligkeiten einige Wochen stationär untergebracht. Anschließend wurden Empfehlungen für weitere Maßnahmen ausgesprochen. Manche der Kinder wurden dann für ein Jahr in eine stationäre Therapiegruppe aufgenommen.

Später habe ich als Jugendbetreuer unbegleiteter, minderjähriger Flüchtlinge gearbeitet, in einer Unterbringungsstelle für 38 männliche Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren. Als Bezugsbetreuer war ich dort für acht Burschen aus Afghanistan, Pakistan und Somalia verantwortlich. Nach einigen Jahren wechselte ich in eine niederschwellige Sozialberatungsstelle für erwachsene Geflüchtete, wo ich schließlich eine Leitungsposition einnahm.

Derzeit bin ich als freiberuflicher Hörfilmautor und Bildbeschreiber tätig. Ich übersetze bewegte Bilder in Sprache und mache blinden und sehbehinderten Personen Film und Fernsehen zugänglicher. Meine Texte werden von Sprecher:innen eingesprochen und gemeinsam mit dem Filmton – im Fernsehen auf dem zweiten Audiokanal – ausgestrahlt.

In meinem Berufsalltag spielte von jeher die soziale Integration und Inklusion von Menschen eine Rolle, die auf gesellschaftlicher, körperlicher oder seelischer Ebene Voraussetzungen mitbringen, welche ihnen den Zugang zum sozialen und kulturellen Leben erschweren.

*Auch mein Shiatsu-Schulprojekt sollte dort anschließen und Schulkinder dabei unterstützen sich in ihrem sozialen und kulturellen Umfeld zurechtzufinden, in Kontakt mit ihrer Körperlichkeit zu kommen und Ausdruck für ihr körperliches Wohl zu finden.*

Da ich Kultur- und Sozialanthropologie studiert habe und die dort gängigen Konzepte der qualitativen Datenerhebung, nämlich Feldforschung mit teilnehmender Beobachtung, informeller Gesprächsführung und qualitativen Interviews, die in einer erzählerischen Reflexion münden auch im Kontext von Shiatsu als sinnvoll erachte, lehnt sich meine Forschung auch in dieser Arbeit an diesen sozialwissenschaftlichen Kanon an. (vgl. hierzu z.B. Bernard 2005, Barnard 2000, Eriksen 1995) Details darüber würden den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Meine sozialwissenschaftliche Prägung soll der Vollständigkeit halber, hier aber nicht unerwähnt bleiben.

In diesem Text möchte ich schildern, wie sich Shiatsu in einen Schulalltag integrieren lässt und wie ich die Behandlungen mit den Kindern gestaltet habe. Dabei lenke ich meinen Fokus auf die Art der Begegnung mit den Kindern, auf die innere Haltung, die ich dabei einnehme und präsentiere einige theoretische Modelle, an denen ich mich orientiere.



## IN DER KLASSE

Den Unterricht gestalten ein Elementarpädagoge und eine Sonderschullehrerin gemeinsam. Es gibt Unterrichtsstunden, in denen neue Themen erarbeitet werden und Lernstunden in denen die Schüler:innen selbstständig Aufgaben lösen. So können die Lehrer:innen Stärken und Schwächen berücksichtigen und anforderungsgerecht Aufgaben vergeben. Außerdem finden Bewegungsstunden statt, die häufig im Freien, am angrenzenden Spielplatz abgehalten werden. Auch in diesen Stunden blieb ich meist an der Schule.

Durch die Gliederung in Unterrichtsstunden und freie Lernstunden ist der Übergang zwischen Spiel, selbstständigem Lernen und Input der Lehrer:innen fluide. Die Kinder dürfen in den Lernstunden eigenverantwortlich Aufgaben lösen und können so selbst entscheiden, wann sie spielen und wann sie lernen wollen. Die Lehrer:innen mahnen beim Spiel zur Ruhe, damit sich andere konzentrieren können und helfen den Kindern bei der Zeiteinteilung. An der Tafel hängt eine Lernuhr, an der jede Schüler:in die vergangene und die verbleibende Zeit ablesen kann. Ich beobachtete immer wieder, dass sich Schüler und Schülerinnen auf diese Uhr bezogen. Sie müssten jetzt die Aufgabe lösen, damit ihnen nachher noch genügend Zeit zum Spielen bleibt.

Auch ich sollte die Lernuhr bald im Shiatsu einsetzen. Zum Beispiel, um mit Thomas, einem der Kinder im autistischen Spektrum, die Shiatsu-Behandlung zu planen, wenn er Sorge hatte, zu wenig Zeit für Aufgaben zu haben oder die Pausen und die Spielzeit zu versäumen.

Das freie und selbstständige Arbeiten in der Klasse hat mir einerseits die Möglichkeit gegeben, während des Unterrichts Shiatsu im Nebenraum anzubieten, andererseits konnte ich mich dadurch im Klassenzimmer aufhalten und mit den Schülern und Schülerinnen interagieren, ohne beim Unterricht zu stören. Weiters konnte ich durch meine teilnehmende Beobachtung des Unterrichts, in der Kommunikation mit den Schüler:innen Elemente aus dem Schulalltag aufgreifen und erhielt ein besseres Verständnis für jene Themen, die in der Klassengemeinschaft relevant waren.

In der Klasse sind regelmäßig auch andere schulexterne Personen anwesend. Einige der Kinder haben an manchen Tagen der Woche Einzelbetreuung durch zusätzliches Lehrpersonal, an anderen Tagen unterstützen Studierende im Rahmen von Praktika den Unterricht und beschäftigen sich mit bestimmten Kindern. Auch dieser Faktor trug dazu bei, dass mein Aufenthalt in der Klasse von den Schüler:innen sofort akzeptiert wurde.

Luden mich die Kinder zunächst zur Teilnahme an ihren Spielen ein, sollte ich ihnen später bei Übungen helfen, oder ihre Aufgaben kontrollieren. Auch kamen vermehrt Fragen zu Shiatsu auf und ich wurde immer häufiger gebeten, zwischendurch kleine Behandlungen des Rückens oder des Nackens zu geben. Dass Shiatsu zwischen den Kindern thematisiert wurde, zeigte sich auch darin, dass gegen Ende des Jahres ein weiteres Kind das Einverständnis seiner Eltern einholte, um im nächsten Schuljahr an dem Projekt teilzunehmen. Shiatsu war zum Thema zwischen den Kindern geworden.

Als ich am ersten Tag des Projekts die Schule betrat, stand die Klassentür offen. Einige Schüler:innen spielten in der Mitte des Klassenzimmers Twister. Ich begrüßte meinen Bruder und seine Kollegin und beobachtete die Kinder beim Spielen. Ein zarter Bub mit gewelltem blondem Haar kam aufgeregt auf mich zu. Er heiße Ludwig und freue sich schon sehr auf die Shiatsu-Behandlung. Ludwig ist heute extra im Jogginganzug in die Schule gekommen. Ich frage ihn, ob er schon weiß, was Shiatsu ist. Ja, antwortet er, seine Mutter habe es ihm erklärt, und er liebt es massiert zu werden. Dann teilt er gleich die Reihenfolge der Behandlungen ein. Er selbst sei als Erster dran, dann Thomas und anschließend Lukas. Doch zuvor möchte er noch Twister spielen, denn es seien noch einige Minuten Zeit bis zum Unterrichtsbeginn.

In der Mitte des Klassenzimmers gab es einen Spielteppich und in Regalen daneben stand verschiedenes Spielzeug zur Auswahl. Morgens vor dem Unterricht und in den Pausen wurde die Zeit von den Kindern zum Spielen genutzt und diesmal war Twister dran. Ludwig hatte mich schon als Mitspieler ausgemacht und wir spielten ein paar Runden. Für mich als Shiatsu-Praktiker war Twister das perfekte Einstiegs-Spiel. Die Berührungängste waren sofort wie weggeblasen. Beim Twister spielen kommt man in Körperkontakt, während man sich nach den Farbfeldern verrenkt. Gleichzeitig kann man schon mal versuchen die körperliche Verfassung der Mitspieler einzuschätzen. Wer ist flexibel, wer ist träge? Aber auch die eigene Beweglichkeit wird von den Schülern kommentiert. Gleichzeitig müssen die Regeln verhandelt werden.

An deren beharrlichen Einhaltung kann man schon ein Metall-Element ausmachen, an gutmütiger Nachgiebigkeit ein Erd-Element, das sich in den Fokus drängt. Ein Wutausbruch legt eine Qi-Stagnation im Holz-Element nahe. Ein ambitioniert geführtes Spiel zeigt einem Shiatsu-Praktiker schon einiges über seine Klient:innen auf. Nach einigen Runden war Ludwig schließlich bereit für Shiatsu.

Doch wir mussten noch eine Matte aus dem Turnsaal in den Nebenraum bringen. Mit dem Turnsaalschlüssel und von einer Gruppe Buben und Mädchen begleitet stürmte ich das Stiegenhaus hinunter. Wir holten die Matte aus der Gerätekammer des Turnsaals und schleppten sie drei Stockwerke hinauf in den Behandlungsraum. Dort standen einige Tische, die ich zur Seite schieben konnte. Damit war etwas Platz für die Matte. Wir legten sie in die Mitte und ich holte noch ein paar Sitzkissen aus einer Zimmerecke und legte sie dazu.

*Die Kinder bei der Gestaltung des Behandlungsraums mitwirken zu lassen, ist ein erstes Beispiel für einen spielerischen Zugang zu Shiatsu.*

Die Matte selbst aus dem Turnsaal zu holen und in den Raum zu bringen bereitet Kinder bereits auf die anstehende Behandlung vor. Sie kennen den Ort und haben selbst etwas dazu beigetragen ihn zu gestalten und zu ihrem Behandlungsraum zu machen. Es ist einer von vielen kleinen spielerischen Schritten, die Kindern die Möglichkeit geben sich mit der Shiatsu-Behandlung auseinanderzusetzen. In meiner Erfahrung schaffen solche kleinen gemeinsamen Erlebnisse eine Vertrauensbasis, die für das Shiatsu förderlich ist. Denn nicht alle Kinder sind von sich aus so interessiert wie Ludwig.

Bevor ich nun weiter in das Forschungsfeld der Klasse eintauche, meine Klient:innen vorstelle und meine Begegnungen mit den Kindern beschreibe, möchte ich anhand der Fünf-Elemente-Lehre das Zusammenspiel der Wandlungsphasen im Kindesalter darstellen.

**In der Traditionellen-Chinesischen-Medizin werden Entwicklungsphasen des Menschen vom Neugeborenen zum Erwachsenen mit Hilfe des Fünf-Elemente-Modells dargestellt.**

Die Fünf-Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall können in einem immer wiederkehrenden Zyklus betrachtet werden. Diese fünf Wandlungsphasen der Elemente sind von den Zyklen der Natur abgeleitet: Auf jeden Winter folgt ein Frühling, ein Sommer, ein Spätsommer, ein Herbst und darauf wieder ein Winter.

Doch nicht nur die Jahreszeiten dienen als Grundlage dieser Überlegung. Da die 5-Elemente Theorie auf Naturbeobachtung basiert, finden sich viele Analogien, die die Wiederkehr der einzelnen Wandlungsphasen in einem Kreislauf begreifbar machen.

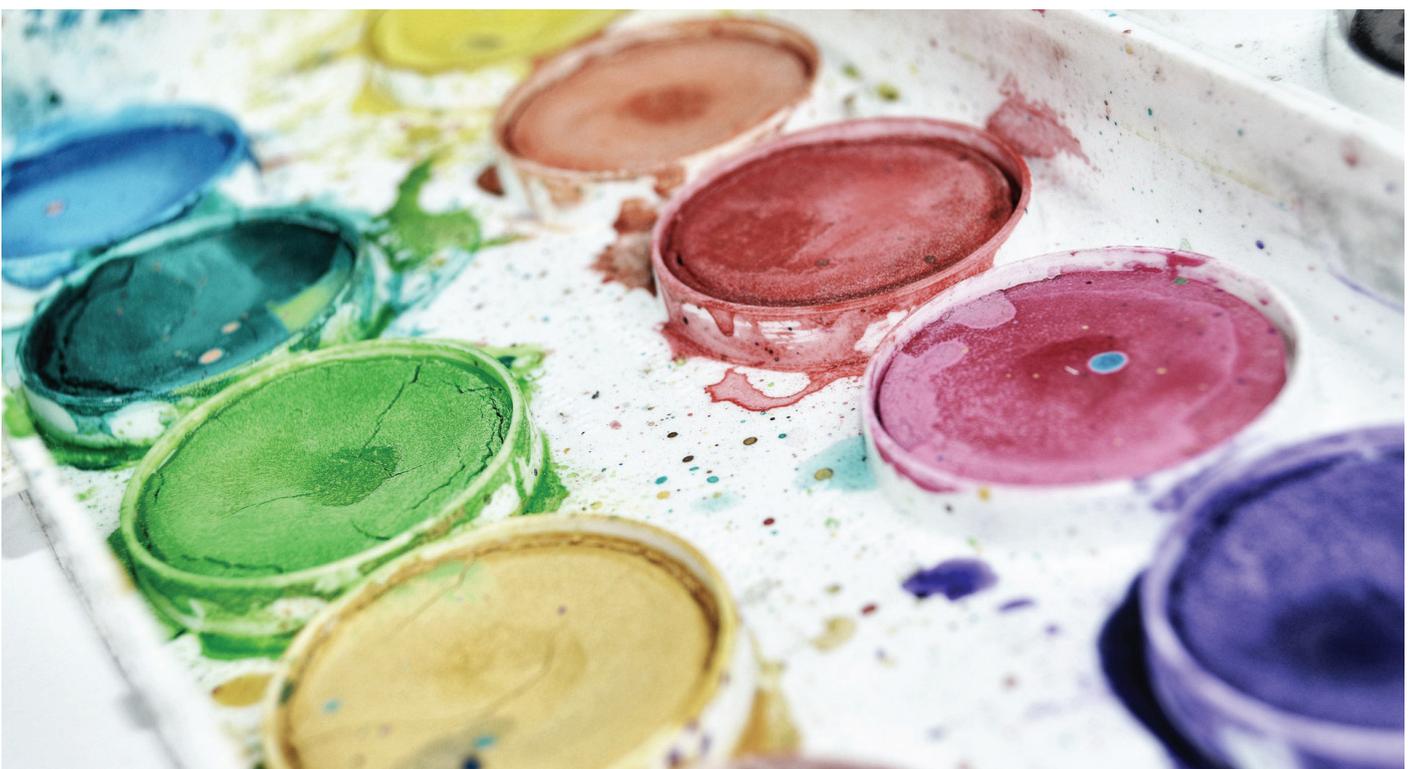
Auch das menschliche Leben selbst befindet sich stets in einem solchen Ausdruck der Veränderung. Bereits bei unserer Zeugung ist vorgesehen, dass wir die Jugend und das Erwachsenenalter durchschreiten um bestenfalls im hohen Alter das Leben hinter uns zu lassen. Die dabei durchlaufenen Lebensabschnitte lassen sich auch nach den fünf Wandlungsphasen betrachten. Jeder Lebensabschnitt ist die Grundlage des nächsten. Dabei gehen sie allmählich ineinander über. In weiterer Folge will ich diese Phasen beispielhaft in einer Naturanalogie darstellen.

Das vorgeburtliche Lebensstadium des Menschen wird dem Wasserelement zugeordnet. Das Wasser erweckt den Keim zum Leben. Die Kindheit steht für das Holz-Element. Im Frühling keimt aus dem Samen ein Pflänzchen. Alle Zeichen stehen auf Wachstum und Neubeginn. Es ist eine Zeit der Unvoreingenommenheit und Inspiration.

Die Jugend gleicht dem Feuer-Element und seinem Enthusiasmus. Neugierde, Offenheit und Kommunikationsbereitschaft stehen im Vordergrund. Es ist die Zeit der Blüte und des Hochsommers. Die Energie steht am Höhepunkt. Im Erwachsenenalter erinnert das Erd-Element an die Landwirtschaft und das Einholen der Ernte im Spätsommer. Sammeln und Aufbewahren stehen im Mittelpunkt.

Das Alter entspricht dem Metall-Element und seiner Leitfähigkeit. Wissen und Erfahrungen werden weitergegeben. Die Analogie ist die Wurzel, die unterirdische Kommunikation der Pflanzen. Die Jahreszeit ist der Herbst.

Das hohe Alter ist wieder dem Wasser-Element und dem Winter zugeordnet. Das Leben zieht sich zurück und hinterlässt sein Vermächtnis. Im Volksschulalter sind Kinder dem Säuglingsalter schon entwachsen, haben aber die Pubertät und den Eintritt in das junge Erwachsenenalter (Feuer) noch vor sich. Befassen wir uns mit Volksschulkindern bewegen wir uns daher in der Wandlungsphase Holz.



## WANDLUNGSPHASE HOLZ

Holz ist das Element des Neubeginns, des Frühlings und des noch jungen Tages. Es ist das Element der Jugend und der Zukunft. Seine Aktivität geht nach vorne und nach oben. „Holz steht für geordnetes Wachstum und Entwicklung.“ (Rappenecker 2018:23) Wenn die Kreativität keine Grenzen kennt, die Fantasie nur so sprießt und die Unvoreingenommenheit den Blick auf die Dinge prägt, dann ist das Holz in seiner Hochphase.

Der Tatendrang der Wandlungsphase Holz gilt der persönlichen und geistigen Weiterentwicklung. „Wird diese Entfaltung blockiert so entstehen Spannung und Wut - das gefangene Potential will sich (...) befreien.“ (ebd.)

*„Wenn nun Kindern dieser Frei- und Spielraum genommen bzw. nicht zur Verfügung gestellt wird, macht sich unterschwellig in ihnen Wut, Aggressivität, Frustration, Ungeduld und Unausgeglichenheit breit.“*

(Fröhlich 2017:15)

Fröhlich bezieht sich explizit auf Kinder und betrachtet auch das körperliche Wachstum, den Ausdruck, die Planung und die Ausführung von Bewegungen mit dem Blick des Holz-Elements. Auch die Muskeln, Sehnen und Bänder eines Kindes wollen sich Freiraum nehmen und dem Spieltrieb folgen, um zu wachsen. Körperlicher Ausdruck muss aber auch erlernt werden und bedarf einer Idee und deren Umsetzung. Zwei wesentliche Holz-Aspekte.

Werden fehlender Spielraum und Bewegungsmangel mit Videospiele, Filmen und Süßigkeiten kompensiert hat die Motorik eines Kindes oft wenig Entfaltungsmöglichkeiten.

Die Hand-Auge-Koordination sorgt beispielsweise beim Lesen und Schreiben dafür, die Zeile und Reihenfolge der Buchstaben einzuhalten. Die Wandlungsphase Holz wirkt dabei fördernd.

*„Durch die Wandlungsphase des Holzes wird das Kind in seiner Koordinationsfähigkeit unterstützt und kann durch die funktionierende Schaltung der rechten und linken Gehirnhälfte kreuzende Handlungen über seine Mittellinie ausüben.“*

(Fröhlich 2017:15)

Auch Zielorientierung wird in der Holz-Phase erlernt. Das Lernen benötigt Geduld und Ausdauer, weshalb ein Schulkind sich mit Strategie und Zeiteinteilung auseinandersetzen muss, um seine Aufgaben zu absolvieren, die Unterrichtsmaterialien zu organisieren und trotzdem Zeit zum Spielen zu haben.

Fröhlich schließt damit, das intuitive Erfahren im Prozess kindlichen Lernens zu betonen. „Diesen nahezu endlos erscheinenden Wissensdrang verdanken wir genau jener zielgerichteten Energie des Holzes, die das Kind regelrecht antreibt noch mehr zu erfahren, zu entdecken und auszuprobieren.“ (Fröhlich 2017:16)

### TEILPHASEN DER WANDLUNGSPHASE HOLZ

Laut Bohlayer (vgl. Walz o.J:10) dauert die Wandlungsphase Holz vom Zeitpunkt der Geburt bis zum 12. Lebensjahr und dient dem „Wachstum des Vertrauens in das Leben.“ Bohlayer unterteilt diese Phase wiederum in 5 Teilphasen.

**Für Volksschulkinder sind hier**

**3 Phasen interessant:**

- *Feuer-in-Holz (3-6 Jahre)*  
*Wachstum des Wir.*
- *Erde-in-Holz (6-10 Jahre)*  
*Wachstum der Mitte.*
- *Metall-in-Holz (10-12 Jahre)*  
*Wachstum als Abschied.*

Während die Volksschulzeit vor allem in die Erde-in-Holz Phase fällt, sind Feuer-in-Holz und Metall-in-Holz in Bezug auf die Übergänge von einer in die nächste Phase interessant.

Die Schulreife wird gesellschaftlich zu einem Zeitpunkt erlangt, an dem der Übergang der Feuer-in-Holz-Phase in die Erde-in-Holz-Phase stattfindet. Reife kann als Übergang von Feuer zu Erde betrachtet werden.

*„In der Phase des Kindergarten- und Kleinkindalters sind die Handlungen, Äußerungen, Gefühlsausdrücke und Emotionen des Kindes noch sehr direkt und undifferenziert.“*

Diese Verhaltensmuster prägen sich immer mehr zu einem komplexeren Gebilde aus „da das Kind in den Jahren der Grundschule durch die täglich gestellten Anforderungen von Familie und Schule lernen muss, wie es seine innere Welt mit der Außenwelt in Einklang bringt. Es fängt an zu verstehen, dass es Werte, Regeln und Normen gibt, dessen Basis eine moralische Vorstellung des Lebens ist.“ Verschiedene soziale, motorische, physische und emotionale Aspekte, unterstützen das Kind hierbei sehr stark, um sich in dieser Innen Außen Vernetzung zu orientieren.“ (vgl. Fröhlich 2017:14)

Die Erde ist jenes Element, das die Mitte bevorzugt und den Ausgleich sucht. Auch Bohlayer beschreibt die Erde-in-Holz-Phase mit „Wachstum der Mitte“ Die Erde fördert die Bewusstheit über das Selbst. Intellekt und praktisches Denken treten in den Vordergrund. Als nährendes Element hat die Erde auch Appetit auf Wissen und die Aufgabe neue Informationen zu verdauen. Gleichzeitig steht das Nährende der Erde auch für die Geborgenheit. Stabilität, Liebe und Verbundenheit sind wichtige Erdaspekte.

*„Themen wie Selbstwert, Sicherheit, Zugehörigkeit oder Geborgenheit sind nur einige der Schlagwörter für diese Wandlungsphase. Kinder, die sich in dieser sehr wohl fühlen und gefunden haben, zeichnen sich durch Gelassenheit, Achtsamkeit, Anpassungsfähigkeit und Geselligkeit aus.“*

(Fröhlich 2017:19)

Der Übergang von Erde-in-Holz zu Metall-in-Holz fällt wiederum in die Zeit des Übertritts in die Sekundarschule. Es ist eine Zeit des Abschlusses und des Abschiedes von der unvoreingenommenen Kindheit vor dem Eintritt in die Wandlungsphase Feuer.

„In der Wandlung des Feuers erfährt das Kind was es heißt Freundschaften zu knüpfen und auch darüber zu entscheiden, ob es diese pflegen will oder nicht. Es lernt einzuschätzen in wie weit es sich auf bestimmte Personen einlassen kann bzw. überhaupt bereit ist dazu und kriert sich somit selbst seine eigene Umwelt und seinen Freundeskreis. Ein wesentliches Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist der Kontakt zu anderen und der Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen.“ (Fröhlich 2017:17)

Auch die 5-Elemente stehen zueinander in Beziehung. Wie sehen die Gefährten des Holzelementes aus? Welche Elemente haben Einfluss aufeinander und wie begleiten sie ein Kind durch das Schulalter?

## DAS HOLZ-ELEMENT IN BEZIEHUNG ZU DEN ANDEREN ELEMENTEN

Ich betrachte nun die 5 Wandlungsphasen aus Perspektive des Holz-Elementes und gehe dabei auf seine Interaktion mit den anderen Elementen ein. Da alle Elemente dynamisch aufeinander reagieren und fließend das Gleichgewicht suchen, entsteht ein Geflecht aus Beziehungen. Die einzelnen Beziehungsstränge können wiederum in Zyklen eingeteilt werden. (vgl. Rappenecker 2018:15ff)

### WASSER ERNÄHRT HOLZ

Der ernährende Zyklus stellt eine direkt aufeinander abfolgende Beziehungskette der Elemente dar. Eine gesunde Mutter ist die Voraussetzung für ein gesundes Kind. Das Holz Element ist das Kind des Wassers und sein Zustand ist auch von diesem abhängig. Das Wasser ernährt das Holz.

*„Gerade in der Holzphase des Lebens, in der Kindheit, benötigen wir besonders viel Vertrauen, um uns all den Aufgaben und Herausforderungen zu stellen, die charakteristisch für diese Zeit sind. Eltern, die ihren Kindern viel zutrauen, weil sie sich selber viel zutrauen, unterstützen die natürliche Entwicklung des Holzelements.“*

(Mandl 2018: 267)

Ist das Wasserelement stark, also voller Vertrauen, Selbstsicherheit und Willenskraft stehen die Voraussetzungen gut, dass das Holz seine unvoreingenommene Neugier auslebt und sich zu Visionen inspirieren lässt.

### HOLZ ERNÄHRT FEUER

Betrachten wir den Zyklus von anderer Seite wirkt sich das Holz als Mutter des Feuers unmittelbar auf den Zustand dieses Elements aus. Das Holz ernährt das Feuer. „Wenn das Holz sich gut entfalten kann kommen Nägel mit Köpfen heraus. Spannende und interessante Aufgaben werden mit Einsatz und Beharrlichkeit gemeistert. Die Folge davon sind Begeisterung und Leidenschaft. (...) Das Feuer wird dann zu einer wärmenden Quelle der Inspiration. (Mandl 2018: 268)



Sprudeln Inspiration und Vision aber zu toll und die Ideen und Aufgaben werden zur Last und verlieren das Spielerische, stagniert die Energie im Holz und kann nicht an das Feuer weitergegeben werden. Freude und Leidenschaft weichen Druck und Stress. Bezogen auf die Kindheit, ist die Wandlungsphase Holz entscheidend für den Übergang zum Feuelement.

*„Ein freies Holzelement erlaubt es uns nach der Pubertät unserer Persönlichkeit deutlich auszudrücken und mit dieser zu spielen. Wir setzen sichtbare Zeichen, dass wir Raum in diesem Leben einnehmen wollen und brennen darauf, uns weiterzuentwickeln.“*

(Mandl 2018:269)

In Analogie zur Pflanzenwelt könnte man es folgendermaßen beschreiben. Konnte die Holzphase zum Wachstum genutzt werden, kann sich in der Wandlungsphase Feuer die Blüte öffnen und die Pflanze kann seine Pracht entfalten.

## HOLZ KONTROLLIERT ERDE

Im Kontrollzyklus (vgl. Rappenecker 2018:18f) wird dargestellt, dass jedes Element auch die Balance des übernächsten Elements im Zyklus beeinflusst. Das Holzelement ist demnach die Großmutter der Erde. Die Elemente Erde und Holz stehen zueinander in Opposition. Erde verkörpert die Ruhe, Holz die Aktivität. Das Holz bewegt die tendenziell träge Erde.

## METALL KONTROLLIERT HOLZ

Auch das Holzelement hat eine Großmutter, das Metall. Das kontrolliert das Enkelkind Holz und bewirkt, dass dieses nicht zu aufmüpfig wird. Als Analogie ist der Obstbaumschnitt geeignet. Im Winter rückt man den wuchernden Ästen mit der Säge an den Leib, um das frische Austreiben im Frühjahr zu begünstigen.

Dem Chaos der Jugend Grenzen zu setzen ist eine der Rollen des Alters. Das Holz wird seinen Drang zu wachsen nicht von selbst einstellen. Jemand muss ihm im gegebenen Fall Einhalt gebieten. Dafür ist im Kontrollzyklus die Großmutter Metall zuständig. Eltern, aber auch Lehrer:innen nehmen gegenüber Kindern oft eine solche Metall-Position ein und stellen Regeln und Strukturen auf, die Kindern helfen sollen sich zu orientieren.

„Kinder repräsentieren starkes Holz und chaotisches Wachstum. Deutliche Richtlinien verhelfen ihnen, ihren Platz in der Familie und in der Gesellschaft zu finden. Das Metallelement gibt klare Ja und klare Nein vor. Dadurch bekommt das Holzelement die notwendige Orientierung.“ (Mandl 2018:280)

Ist das Metall zu mächtig, die Strukturen zu starr und die Entfaltung des Holzes eingeschränkt, führt das zu innerer Unruhe.

*„Tiefe Unzufriedenheit paart sich mit aggressiver Spannung, und Zeitgenossen, deren Holz von zuviel Metall zurückgehalten wird, muss man oft mit Samhandschuhen angreifen.“*

(Mandl 2018: 280)

Nachdem wir nun das Beziehungsgeflecht des Holzelements analysiert haben, ist es Zeit in die Klasse zurückzukehren um meine Klient:innen kennenzulernen.

## MEINE KLIENT:INNEN

### LUDWIG

Ludwig ist zierlich und klein, hat blondes, gewelltes Haar und ein sehr offenes Wesen. Er ist ein sehr freundlicher und gesprächiger Bub, der offen von sich und seiner Familie erzählt. Er lebt gemeinsam mit seiner Mutter in der Nähe der Schule in einer Wohnung. Im Anschluss an die Schule geht er in den Hort, wo er Mittagessen bekommt und seine Hausaufgaben macht. Am Nachmittag holt ihn seine Mutter ab. Sie ist Lehrerin und unterrichtet an einer anderen Volksschule. Sein Vater lebt in Deutschland. Ludwig sagt er hätte ihn erst einmal gesehen, aber er telefoniert öfters über Skype mit ihm. Sein Vater hat aus einer anderen Beziehung ein nun zweijähriges Kind. Ludwig kennt den Halbbruder nur über Skype, würde sich aber sehr freuen ihn bald richtig, von Angesicht zu Angesicht kennenzulernen.

Viel Zeit verbringt Ludwig aber bei seiner Oma im Burgenland. Mit ihr geht er gerne im Wald spazieren. Manchmal sammeln sie Pilze und bereiten sie anschließend gemeinsam zu. Am liebsten isst er die in der Pfanne gebratenen Pilze auf einem Butterbrot. Als seine Oma an Covid erkrankt, kann er sie einige Wochen nicht besuchen. Das thematisiert er während dieser Zeit regelmäßig.

Nach einigen Wochen erzählt mir Ludwig, dass er nun in einem Fußballverein in Inzersdorf trainieren würde. Der Freund seiner Mutter hätte ihn zum Training angemeldet und ginge mit ihm dort hin. Er freut sich sichtlich über die gemeinsame Aktivität mit der neuen männlichen Bezugsperson. Beim Gespräch über das Fußballtraining klingt Ludwig aber nicht ganz so begeistert. Er ist es einfach gewohnt den anderen voraus zu sein. Beim Fußballtraining verliert er die überlegene Rolle, die er in der Klasse innehat. Er ist kleiner als Gleichaltrige, schwächling und vielleicht körperlich weniger durchsetzungsfähig. Das spielt beim Fußball natürlich eine Rolle. Ich versuche ihn im Gespräch Aspekte seiner Körperlichkeit näher zu bringen, die er womöglich auch im Fußball nutzen kann. Klein und schwächling wird dann zu flink und beweglich. Da er das Thema aber selbst nur am Rande anspricht erwähne ich diese Aspekte nur beiläufig.

Anders als beim Fußball gehört Ludwig in seiner Klasse zu den besten Schülern. Er kann den Stoff leicht erfassen, Deutsch ist seine Erstsprache und er zeigt Interesse am Unterricht.



Sein Wissen will Ludwig auch anbringen. Er hebt bei jeder Frage den Arm und auch wenn er nicht aufgerufen wird, posaunt er seine Antwort heraus. Ludwig hat die Angewohnheit sich ständig mit den anderen Schülern zu vergleichen. Er bleibt selten bei sich, sondern bezieht sich in alle um ihn herum passierenden Geschehnisse mit ein. Nimmt er im Heft eines Mitschülers einen Fehler wahr, macht er den Klassenkollegen sofort lautstark darauf aufmerksam und fordert die Korrektur des Fehlers ein. Auch im Plenum verbessert er seine Mitschüler. Ludwig ist immer davon überzeugt richtig zu liegen. In seiner Rolle als Klassenbesten möchte er alle unterstützen, vergisst dabei aber manchmal darauf, auf die Gefühle seiner Mitschüler:innen Rücksicht zu nehmen und mit deren Tempo mitzugehen.

Ludwig bestimmt auch beim Spielen häufig die Regeln. Beim Shiatsu ist es nicht anders. Er möchte die Reihenfolge festlegen. Ich lehne das nicht von Prinzip ab, ändere seine Vorschläge aber meistens und erkläre genau, warum ich sie womöglich nicht übernehme. Dies geschieht beispielsweise, weil Thomas, in der ersten Stunde Religionsunterricht hat und somit erst ab der 2. Stunde zum Shiatsu kommen kann. Oder weil Lukas damit unzufrieden ist, erst als Dritter (bzw. Vierter) behandelt zu werden. Ich versuche die Einteilung transparent und klar zu machen und beziehe die Kinder in meine Überlegungen ein. In Folge hat Ludwig gelernt sich mit seinen Schulkolleg:innen abzusprechen.

Während der Hara Diagnose stehen vor allem die Magen- und die Blase-Diagnosezonen unter starker Spannung. Ich behandle in Rückenlage seinen Lungen und Dickdarmmeridian, sowie den Magen- und Milzmeridian. Den Blasenmeridian behandle ich anfangs in Bauchlage, bei späteren Terminen nur die Beine in Rückenlage. Da Ludwigs Atmung auch während der Behandlung auffällig flach bleibt leite ich am Ende jedes Termins eine einfache Atemübung an. Dabei soll Ludwig mit seinen Händen den Auf- und Ab Bewegungen seiner Bauchdecke beim Atmen folgen. Ich möchte, dass Ludwig etwas mehr bei sich bleibt und den Fokus weniger auf seine Mitschüler:innen lenkt. Die Konzentration auf den eigenen Atem soll ihm dabei helfen.

Auch wenn Ludwig stets die Kommunikation sucht, kommt er während der Behandlung zeitweise zur Ruhe und wird still. Er ist beim Ausführen der Atemübungen eifrig bemüht die Übung richtig durchzuführen. Es dauert einige Termine, bis er sich auch dabei entspannen kann und der Atem bis in den Bauchraum sinkt. Ich unterstütze ihn einmal mit einer Ampuku-Behandlung. Daraufhin gelingt ihm das tiefe Atmen in den Bauch leichter.

## THOMAS

Thomas ist ein kräftiger Bub der schon etwas größer als seine Klassenkamerad:innen ist. Er wirkt oft unbekümmert. Sein Lachen und seine Rufe schallen laut durch den Klassenraum. Er hat ein sehr kindliches Gesicht das seiner kräftigen Statur nicht ganz angeeglichen wirkt. Es läuft ihm oft feucht aus der Nase und stets stehen ihm Schweißperlen auf der Oberlippe. Tobias' Muskeltonus ist weich.

Ich frage ihn nach seiner Ernährung. Er liebt Spaghetti, Lasagne und Pizza. Thomas erzählt mir, dass er von Geburt an einen Herzfehler hat und er deshalb im Turnunterricht nur bedingt mitmachen dürfe. Seine Mutter habe es ihm untersagt sich zu sehr anzustrengen. In der Klasse verhält sich Thomas recht auffällig. Entweder sitzt er sehr vertieft vor seinen Aufgaben und lässt sich durch gar nichts von seinen selbstgefassten Plänen abbringen, oder er läuft laut juchzend durch das Klassenzimmer, animiert seine Mitschüler:innen zum Spielen und reagiert auf Ablehnung zum Teil aggressiv. Dabei fällt es ihm schwer seine eigene Körperkraft einzuschätzen und er schlägt im Streit mit seinen KollegInnen oftmals zu fest zu. Wehren sich seine Mitschüler:innen, ist er sofort den Tränen nah und beschwert sich bei den Lehrer:innen.

Thomas zeichnet gerne. Dabei kann er sich auch sehr lange und intensiv vertiefen. Er zeigt mir eine Zeichnung von kämpfenden Robotern, meint er müsse heute noch eine ganze Reihe von Roboterbildern anfertigen und zählt mir ihre Namen auf. Sie dürften aus einer Fernsehserie oder einem Computerspiel stammen. Beides, sowohl Fernsehen als auch Computerspiele, konsumiert Thomas wohl recht häufig. Da ihm für die Zeichnung ein Stift in einer bestimmten Farbe fehlt, geht er quer durch die Klasse zum Pult einer Mitschülerin, schnappt sich ohne zu fragen den Stift aus deren Federpenal, setzt sich zu ihr an den Tisch und zeichnet weiter. Natürlich reagiert die Schulfreundin darauf nicht sonderlich erfreut und die Lehrer:innen müssen eingreifen, um das Eskalieren der Situation zu verhindern.

Die Lehrer:innen vermuten, dass Thomas womöglich Autist ist. Wo im autistischen Spektrum sein Verhalten einzuordnen ist, bleibt aber unklar. Auch die Lehrer:innen haben kaum Informationen darüber erhalten. Thomas' Mutter bleibt bei den Lehrer:innengesprächen darüber sehr verschlossen, eine empfohlene ärztliche Abklärung ist ausgeblieben.



Somit erhält Thomas auch keine Sonderförderung, keinen gesonderten Lehrplan und seine Leistung wird am regulären Lehrplan beurteilt. Die Lehrer:innen meinen eine Überforderung der Mutter mit der Situation ihres Kindes zu erkennen. Ich selbst habe die Mutter aber nicht kennengelernt. Über Thomas' Vater ist mir nichts bekannt.

Eine partielle Hochbegabung, wie beim Asperger-Autismus, sehen die Lehrer:innen keine. Thomas tut sich in allen Fächern schwer. Er kann dem Unterricht nicht gut folgen, die Aufgaben kann er nur mit Mühe und auch nur zum Teil erfüllen und es ist für ihn schwierig, sich dem Unterricht angemessen zu verhalten. Die Taktik der Lehrer:innen ist es noch etwas abzuwarten. In diesem Schuljahr müssen noch keine Noten vergeben werden und Thomas' Mutter hat angekündigt womöglich nach Deutschland umzuziehen. Diesem Plan zu Folge würde er die Klasse bald wieder verlassen.

Bei Thomas ist keine Diagnose im Hara möglich. Er möchte nicht am Bauch berührt werden. Ich behandle zunächst im Sitzen den Blasen-Meridian an seinem Rücken. Danach möchte er sich in Seitenlage legen und ich arbeite an seinem Gallenblasen- und Leber-Meridian. Ich widme mich besonders intensiv seinen Händen. Das findet er total lustig und muss viel lachen. Die Füße darf ich erst nach einigen Terminen berühren. Er ist sehr kitschig. Ich gebe ihm mit festem Griff Sicherheit, dann lässt er auch das zu.

## LUKAS

Lukas ist mittelgroß, schlank und drahtig. Er hat braunes, wuscheliges Haar und ein sanftes Gesicht. Er ist sehr sportlich und zeigt beim Fußball großen Ehrgeiz. Während der Behandlung wirkt er eher introvertiert. Seine Familie stammt aus Serbien. Lukas' Erstsprache ist Serbokroatisch und in unseren Gesprächen auf Deutsch sucht er häufig nach den richtigen Worten, um sich auszudrücken. Er spricht auch selbst an, dass ihm oft die Worte fehlen. Lukas wirkt deshalb oft zurückhaltend. Das Zurückhaltende bezieht sich aber vor allem auf die Kommunikation mit Erwachsenen. Da ist Lukas sehr schüchtern. Mit seinen Mitschülern interagiert er viel ungezwungener und er nimmt in der Klasse die Rolle eines Anführers ein.

Lukas' Vater arbeitet als Bauarbeiter, Lukas' Mutter als Hausfrau. Er hat eine ältere Schwester, mit der er ein Zimmer teilt und die er sehr bewundert. Sie lernt gerade Gitarre zu spielen und Lukas selbst probiert sich auch an diesem Instrument aus. Lukas spielt Fußball bei einem Wiener Verein und nimmt auch an Spielen der Jugendliga teil. Er widmet viele Stunden der Woche dem Training und seine Wochenenden verbringt er bei den Ligaspielen. Dabei begleitet ihn sein Vater. Zu diesem scheint Lukas eine sehr enge Beziehung zu haben.

Auf die Frage, ob er schon einmal mit Massage im weitesten Sinne in Kontakt gekommen ist, berichtet er, dass sein Vater ihm nach jedem Fußballspiel die Beine massiert. Im Gegenzug massiert er seinem Vater abends den Rücken, denn dieser hat von seinem körperlich anstrengenden Beruf häufig Rückenschmerzen. Ich habe das Thema bei einer der folgenden Behandlungen aufgegriffen und Lukas gefragt, ob er mir denn zeigen möchte, wie er seinem Vater den Rücken massiert. Wir haben für einige Minuten die Rollen getauscht und Lukas durfte meinen Rücken behandeln. Ich habe ihm dabei auch ein paar Behandlungstipps gegeben, die er an seinem Vater ausprobieren konnte.

Zu Beginn des Schuljahres waren Lukas' Schulleistungen eher ungenügend. Nur in Mathematik, seinem Lieblingsfach, konnte er gute Leistungen erbringen. Die Lehrer:innen legten ihm daraufhin nahe, den Hausübungen, besonders in Deutsch, mehr Zeit zu widmen. Hatte Lukas dazu anfangs keine besondere Lust, Fußball war ihm wichtiger, bekam er im Frühling einen Motivationsschub. Als Fußballer ist Lukas es gewohnt sich anzustrengen und er hat im richtigen Moment Siegeswillen entwickelt, um seine Schulleistungen zu verbessern.

Im Hara zeigen sich die Diagnosezonen von Gallenblase und Leber auffällig. Die Spannung im Holz spiegelt sich auch am Gallenblasenmeridian wieder. Ich behandle ihn in Seitenlage. An einem weiteren Termin machen wir gemeinsam die Masunga-Dehnübungen. Da fällt ihm nicht nur die Dehnung der Holz-Meridiane, sondern auch die Ausführung der Blasen-Dehnung schwer. Da mir Luka auch von Müdigkeit und schlechtem Schlaf erzählt, behandle ich zum Abschluss den Blasen-Meridian an seinem Rücken. Die Rückenbehandlung genießt er sehr und er kann sich tief entspannen. In weiteren Gesprächen stellt sich heraus, dass er oft spät schlafen geht und deshalb in der Schule müde ist.

## NOEMI

Noemi ist ein großes und kräftiges Mädchen. Sie ist etwas mollig, hat dunkles, gelocktes Haar und dunklen Teint. Noemi hat sieben Halbgeschwister, von unterschiedlichen Vätern, und wächst zusammen mit fünf ihrer Brüder und Schwestern bei ihren Großeltern auf. Noemis Mutter besucht ihre Kinder ab und zu unangemeldet und taucht dann für Wochen wieder unter. Ihren Vater trifft sie zweimal im Monat, er scheint aber wenig Interesse an seiner Tochter zu zeigen.

In der Klasse steht sie oft etwas im Schatten zweier anderer Schülerinnen, die oft die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Ich konnte beobachten, dass sie sich von diesen beiden Schulfreundinnen häufig ausgegrenzt fühlt. Ihren Ärger ließ sie dann mit etwas zeitlichem Abstand heraus, indem sie mit Gegenständen warf oder Schuleinrichtung zerstörte.

Mein Bruder, der Klassenlehrer, hatte Noemis Großeltern nach Beginn des Projekts persönlich kontaktiert und ihnen nahegelegt ihre Enkelin für Shiatsu anzumelden. Das taten sie auch. Noemi stieß also etwa zwei Wochen nach Beginn des Schulprojekts zu meinen Klient:innen. Während unserer ersten Behandlung erzählte sie mir ausführlich und offen über ihre komplizierte Familienkonstellation. Da sie mit fünf ihrer Geschwister zusammenlebt, klagte sie über wenig Ruhe und Gelegenheit sich auf die Hausaufgaben zu konzentrieren. Sie erzählte auch, dass ihre Mutter gerade da sei, und sie ihren Vater getroffen hatte. Ich versuchte dabei nicht allzu sehr nachzuboahren, und stellte nur sehr vorsichtig einige Verständnisfragen. Doch es sollte die letzte gemeinsame Shiatsu-Session mit Noemi sein. In den folgenden Wochen lehnte sie es ab, teilzunehmen. Noemi konnte mir keinen Grund nennen, warum sie keine Lust mehr darauf hatte. Später ignorierte sie mich einfach. Wenn ich sie fragte, ob sie Lust auf Shiatsu hätte, wandte sie sich ab.

Von den Lehrer:innen erfuhr ich, dass Noemi gerade eine schwere schulische Phase durchlief. Sie konnte dem Regelunterricht nicht gut folgen, war mit den Aufgaben überfordert und es fehlten ihr Erfolgserlebnisse. Im Frühling erhielt Noemi die Bewilligung der beantragten Sonderförderung. Sie durfte jetzt nach dem Sonderschullehrplan lernen und erhielt zusätzlich Einzelunterricht. Das ließ ihre Laune sichtlich besser werden, da sie wieder Lernerfolge für sich verbuchen konnte. Auch wenn sie noch immer keine Lust auf Shiatsu hatte, sie ignorierte mich nicht länger und war in der Lage ihre Entscheidung zu kommunizieren.

Noemis Muskeltonus ist fest, ihre Beweglichkeit wirkt insbesondere in der Hüfte etwas eingeschränkt. Im Hara fallen vor allem Diagnosezonen von Gallenblase und Dickdarm durch große Spannung auf. Ich behandle in Rückenlage Lungen- und Dickdarm-Meridian an Armen und Beinen. Gallenblasen- und Leber-Meridian behandelte ich in Seitenlage. Die Berührung an den Füßen mochte Noemi nicht.



## MEINE PRAXIS IN DER KLASSE

Bei allen Schüler:innen begannen die Behandlungen zunächst mit einer Einladung mir aus der Klasse in den Behandlungsraum zu folgen und sich dort neben mich auf die Matte zu setzen. Ich erklärte kurz, was Shiatsu ist, zeigte ihnen die Drucktechniken mit Handfläche, Schnecke, Knie oder Ellbogen und fragte, ob sie sich vorstellen könnten Shiatsu zu erhalten, ob sie berührt werden möchten und ob es Stellen gibt, an denen sie keine Berührung zulassen wollen. In diesem ersten Gespräch war mir wichtig zu klären, dass es jederzeit möglich ist die Behandlung abubrechen und es erwünscht ist mir Rückmeldungen zu geben. Zwar fragte ich auch immer wieder selbst nach, ob der Druck in Ordnung sei, die Kinder bequem liegen würden oder ob sie einen Wunsch nach einer bestimmten Berührung hätten, doch war mir das selbstständige Feedback der Kinder wichtig. Im Laufe der Behandlungssequenzen hatten alle Kinder gelernt, von sich aus zu benennen, was ihnen gefällt und was nicht.

*Die Details der Rückmeldungen waren zum Teil überraschend.*

Ludwig zum Beispiel, verstand es, sich alle Griffe und Berührungen genau zu merken und verglich Woche für Woche meine Behandlungen. Er erklärte mir, was ich anders gemacht hätte, dass ich beispielsweise bei einer Behandlung das Rubbeln der Ohren vergessen hätte, dass ich zuletzt die Füße behandelt hatte, für die ich eine Woche später keine Zeit mehr fand, oder das ausgiebige Kratzen seiner Ferse verabsäumt hatte, was ein ausdrücklicher Wunsch Ludwigs an mich war.

Die Zustimmung zur Behandlung und die Reflexion des Erlebten gehörten für mich zu den wesentlichen Aspekten der Arbeit mit den Kindern. So war beispielsweise der Zugang zu Berührungen für Thomas nicht ganz friktionsfrei. Wir mussten uns erst eine Basis schaffen, auf der wir unser Shiatsu aufbauen konnten.

Bei unserem ersten Aufeinandertreffen war Thomas gerade mit der Lösung einer Deutschübung beschäftigt. Ich fragte ihn, ob er nun für die Shiatsu-Behandlung bereit wäre, woraufhin er mir erklärte, dass er dafür gerade keine Zeit hätte, denn er müsse diese Aufgabe lösen, dann würde schon die große Pause beginnen und danach der Sachunterricht. So blieb ich bei ihm sitzen und wir sprachen über die Aufgabe. Er schrieb in sein Schulbuch und ärgerte sich darüber, dass seine Schrift nicht sehr leserlich war, woraufhin er alles ausradierte und von Neuem begann.

Ich lenkte das Gespräch wieder auf Shiatsu und erklärte ihm die Techniken. Daraufhin erzählte er mir, dass ihm Berührungen oft Schmerzen bereiten würden, weshalb er lieber nicht am Shiatsu-Projekt teilnehmen möchte. Nach der Pause, im Sachunterricht wollte er nicht im Sitzkreis bleiben, sondern spielen. Das störte die anderen Schüler:innen, woraufhin er von den Lehrer:innen gebeten wurde an seinem Tisch Platz zu nehmen, um sich leise zu beschäftigen. Dem leistete er widerwillig Folge. In diesem Moment fragte ich ihn erneut, ob wir nun Zeit für Shiatsu hätten, und Thomas willigte ein.

Im Behandlungsraum bat ich ihn sich auf die Matte zu legen, doch er blieb ratlos davor stehen. Er wüsste nicht, wo er seine Hausschuhe abstellen sollte, erklärte er mir. „Die Schuhe gehören neben den Schrank“ antwortete ich ihm geistesgegenwärtig. Damit war er zufrieden. Doch gleich darauf kam die nächste Unsicherheit zu Tage. Wo auf die Matte sollte er sich denn genau hinsetzen. Ich nahm einen der Polster, legte ihn, mir schräg gegenüber, an den Rand der Matte und erklärte ihm: „Das ist dein Platz. Hier kannst du sitzen.“ Er setzte sich mit dem Rücken zu mir.

Ich fragte, ob ich ihm den Rücken massieren dürfte und bat ihn, mir gleich mitzuteilen, sollte er bei der Berührung Schmerzen verspüren. Ich schlug vor er sollte einfach „Clemens, das tut mir weh“ sagen. Thomas fragte erneut nach ob ich dann auch sofort aufhören würde, und ich versprach es ihm.

Damit war die Basis für unsere Behandlungen weitgehend gelegt. Die Regeln, die wir gemeinsam aufgestellt hatten, galten auch bei den weiteren Terminen. Einige Male bat Thomas mich zu stoppen und benutzte die genauen Worte, die wir vereinbart hatten. „Clemens, das tut mir weh.“ Die Strategie eine klare Sprache zu benutzen, Regeln festzulegen und ganz genau einzuhalten half ihm, trotz der anfänglichen Furcht vor Schmerzen, meine Berührung annehmen zu können.

Ich stellte den Schüler:innen zu Beginn jeder Einheit nicht nur die Frage nach ihrer Einwilligung zum Shiatsu, sondern auch einige Fragen zur Lebenssituation und zur Familie. Ich versuchte bei jedem weiteren Termin jene Themen aufzugreifen, die von den Kindern selbst kamen. Bei Ludwig waren diese Themen zum Beispiel die Covid-Erkrankung der Oma, das Fußballtraining, oder die Spielzeugeisenbahn, die er aufgebaut hatte und eine Fernsehkochshow, die er mit seiner Mutter anschaute.

Einmal ging es darum, dass Ludwigs Mutter gerade Spanisch lernte und da ich einmal recht fließend Spanisch sprechen konnte, war auch hier bald ein gemeinsames Thema gefunden. Mit Lukas sprach ich über seine große Schwester und ihr Gitarrespiel, das er bewunderte, sowie über sein Fußballtraining und die Spiele am Wochenende. Noemi habe ich nur einmal behandelt. Da sprachen wir viel über ihre Familie und obwohl sie recht schüchtern wirkte, klärte sie mich überraschend bereitwillig über ihre komplizierte Familiensituation auf, über die selbst die Lehrer:innen nicht genau Bescheid wussten.

Aufgrund des Settings in der Schule habe ich in der Gesprächsführung größeren Wert darauf gelegt mich über Aspekte des Schulalltags und des Familienlebens zu informieren als über körperliche Symptome. Natürlich habe ich auch zu Schlafgewohnheiten, Ernährung und Verdauung Fragen gestellt, aber diese Fragen sehe ich weniger dazu geeignet den Grundstein für Beziehungsarbeit zu legen. Denn auch Shiatsu ist eine Form von Beziehung zwischen zwei Personen und diesen Aspekt der Behandlung halte ich sowohl in Bezug auf das Forschungssetting und die Ausgangsfrage als auch generell bei der Behandlung von Kindern für wesentlich.

*Um eine gemeinsame Gesprächs- und Vertrauensbasis aufzubauen und zu erhalten, musste ich aber auch Dinge von mir selbst preisgeben: ein wichtiger Aspekt, um das Interesse auch beidseitig aufrecht zu erhalten.*

Nicht nur ich möchte die Kinder kennenlernen, auch sie wollen etwas über mich erfahren und stellen dementsprechende Fragen. Etwa zu meinem Alter, meinem Beziehungsstatus oder ob ich selbst Kinder habe. Ein Thema, das sie besonders interessierte war die Beziehung zu meinem Bruder. Da wir uns recht ähnlich sehen, eine ähnliche Frisur, beide einen stoppeligen Bart und eine Brille, war anfangs eine der wiederkehrenden Fragen, ob wir Zwillinge seien.

Die Behandlung selbst begann ich meist in Rückenlage. So konnten wir begonnene Gespräche fortsetzen. Ich wollte auch über meinen Gesichtsausdruck mit den Kindern in Kontakt bleiben und besonders in den ersten Einheiten, als ich mir über das Feedback meiner kleinen Klient:innen noch nicht sicher war, fühlte ich mich dabei wohler, ihre Mimik zu beobachten um gegebenenfalls Fragen zu stellen.



Zwar erzeugen Bauch-oder Seitenlage eher ein Gefühl der Sicherheit - in Rückenlage ist mir die Klient:in mit ihrer verletzlicheren Seite zugewandt - jedoch hatte ich den Eindruck, dass durch meine Beschäftigung mit den Kindern im Klassenraum, das notwendige Vertrauen bereits hergestellt war. Ich behandelte nicht ausschließlich in Rückenlage, aber es erschien mir gerade zu Beginn eine Position zwischen Klient und Praktiker zu sein, die es zulässt in engem Kontakt und in Kommunikation zu bleiben. Sei es durch gesprochene Sprache oder durch die Mimik.

Tatsächlich ergab sich aber noch ein anderer Vorteil aus dieser Technik. Besonders bei Ludwig, der immer gesprächig war und während einer Rückenbehandlung in Bauchlage den Kopf häufig nach hinten verrenkte, um mit mir zu sprechen, war dieser Weg erfolgreich. Ich behandelte in Folge den Blasen-Meridian in Rückenlage an den Beinen. Mit Augenkontakt wurden Ablenkungen weniger Raum geboten. Zwar hatte er weiterhin ein großes Mitteilungsbedürfnis, doch konnte er so auch meine Konzentration bei der Behandlung erkennen und es gelang uns immer häufiger Momente der Stille zu finden, die ich schließlich auch von ihm einfordern konnte: „Jetzt ist ein Moment der Ruhe. Du kannst die Augen schließen und dich entspannen.“

*Das konkrete Verbalisieren in einer gleichbleibend wiederkehrenden Form erwies sich als hilfreich um die Kinder wieder zu einem Ruhemoment hinzuführen, den sie bereits einmal erlebt hatten.*

Mit Thomas griff ich vermehrt auf die Techniken in Seitenlage zurück. Thomas selbst hatte diese Lage gewählt und wir blieben meist dabei. Thomas ließ sich sehr gerne von allen möglichen Geräuschen ablenken, die vom Gang in den Behandlungsraum drangen. Dann wollte er aufspringen und auf den Gang laufen, um nachzuschauen was dort gerade passierte. In der Seitenlage hatte er die Zimmertüre im Blickfeld. Schon dies erleichterte ihm, den Ablenkungen von außen nicht ständig nachzugeben.

Ich habe zuvor erwähnt, dass es Thomas schwergefallen war, sich für Shiatsu zu entscheiden. Er war auch jenes Kind, für das es die größte Herausforderung war auf der Matte liegen zu bleiben. Thomas war von einer ständigen Unruhe getrieben etwas im Klassenverband zu verpassen. Wie ich bereits dargelegt habe, forderte er auch klare Regeln ein. Um ihm dabei zu helfen sich auch etwas zu entspannen, borgte ich mir von den Lehrer:innen die Lernuhr aus. Die funktioniert wie ein Wecker ohne Klingel. Zusätzlich zu den Stunden und Minutenzeigern gibt es einen roten und einen blauen Zeiger, die man frei einstellen kann. Auf dem Ziffernblatt kann man dann die bereits vergangene und die noch abzuwartende Zeit ablesen. Ich besprach mit Thomas wie viel Zeit bis zur nächsten Pause vergehen würde und stellte die Zeiger dann entsprechend. Wurde er bei der Behandlung unruhig konnte er anhand der Lernuhr erkennen, dass die Pause noch nicht begonnen hatte.

Für die Dauer der Behandlungen hatte ich mir keinen konkreten Zeitplan gemacht. Sie durften eine ganze Schulstunde dauern, konnten aber auch kürzer sein. Da ich keine klare Referenz kannte, wie

lange die Kinder sich auf Shiatsu einlassen konnten, wollte ich mich nach ihnen richten. Für Ludwig und Lukas war es nie ein Thema, das Shiatsu frühzeitig zu unterbrechen. Sie nahmen immer eine ganze Einheit von rund 50 Minuten in Anspruch. Auch die einzelne Behandlung, die ich Noemi gegeben hatte, dauerte eine ganze Schulstunde. Thomas hingegen wurde manchmal schon nach 5 Minuten unruhig. Zwar half ihm die Lernuhr dabei sich auf die Dauer der Behandlung einzustellen, aber das häufige auf-den-Wecker-schauen unterbrach unser Shiatsu dennoch immer wieder. Ich wollte daher einen spielerischen Aspekt in seine Behandlung einbringen.

„Das Spielen ist die Arbeit der Kinder.“ Diese Aussage stammt von Maria Montessori und auch ich hatte durch meine Beobachtung in der Klasse schon Ähnliches wahrgenommen. Im Spiel wenden Kinder neu Erlerntes an und probieren sich im sozialen Rahmen der Klassengemeinschaft aus.

Als mir Thomas an unserem ersten Behandlungstermin auf der Matte sitzend den Rücken zuwandte und ich ihn fragte, ob ich ihn massieren dürfte, war seine Zustimmung noch etwas zaghaft. Ich begann vorsichtig seinen Rücken aufzuwärmen und trommelte mit lockeren Fäusten, sanft links und rechts seiner Wirbelsäule entlang. Es war ein spontaner Einfall und dem Wunsch geschuldet die Situation etwas aufzulockern, dass ich damit begann zu den Klopfgeräuschen mit meiner Stimme einen Kontrabass zu mimen. „Dum-Dum-Dum-Dum“ sang ich im Rhythmus der Klopfgeräusche. Thomas fand das unglaublich witzig und begann lauthals zu lachen. Ich hatte ein Spiel aus der Behandlung gemacht und das gefiel ihm.

In Folge konnten wir die Behandlung auch im Liegen fortführen. Thomas wollte, dass ich weiter dazu singe. Also fragte ich ihn einfach welche Berührung mit welchem Klang übereinstimmte, machte ihm Vorschläge und bat ihn, auch selbst Geräusche dazu zu machen. Manchmal ließ er sich darauf ein, überlegte ganz genau und rief dann, „Ein Lineal“ als ich den Gallenblasen-Meridian behandelte. „Das fühlt sich an wie ein Lineal.“ Welchen Klang hat ein Lineal? Thomas schnalzte mit der Zunge. „So klingt ein Lineal.“ Also begleiteten wir zungenschnalzend die Behandlung des Gallenblasen-Meridians. Auch für die anderen Meridiane fanden wir Klänge, etwa eine Trompete für den Lungen-Meridian oder sanfte Streicherklänge für den Milz-Meridian.

## DER ZEN-CLOWN: NICHT-WOLLEN, NICHT-WISSEN UND NICHT-TUN

Wie anhand meiner Beispiele ersichtlich wurde muss man beim Shiatsu mit Kindern auch damit rechnen, dass es zu Ablehnung oder Rückschlägen kommt. Es ist sinnvoll sich damit auf einer fachlichen Ebene auseinanderzusetzen, etwa die Lehrer:innen einzu-beziehen oder die eigenen Beobachtungen in der Klasse darauf zu lenken. Es macht wenig Sinn nur die eigene Shiatsu-Praxis in Frage zu stellen.

*Viel zu viele Faktoren die uns als Praktikern verschlossen bleiben, könnten eine Rolle spielen.*

In einigen Texten zu Shiatsu wird der Zugang des Nicht-Wollens betont. Auch während des Praktikums Kinder-Psychosomatik im Wiener Wilhelminenspital, einen Kurs, den ich im Rahmen der Ausbildung an der Hara-Shiatsu-Academy besucht habe, war das Nicht-Wollen Thema. Der Praktikumsleiter Philipp Bernhard Walz (vgl. Walz o.J.: 8) empfiehlt im Skriptum zum Praktikum, sich als Praktiker auch dann wohlzufühlen, wenn man die Dinge nicht unter Kontrolle hat und dabei zum Ausgangspunkt der Spontanität zurückzukehren. Als ich nach der Ablehnung durch Noemi begann meine Shiatsu-Praxis in Zweifel zu ziehen empfand ich es als hilfreich, mir diese Idee in Erinnerung zu rufen. Im Artikel „Zen, Shiatsu und die Kunst des Clowns!“ des Sammelbandes „Shiatsu. Raum für Begegnungen“ erzählt Nick Pole (vgl. Pole 2021: 103-106) über den Zen-Meister Bernie Glassmann der auch Clownerie studierte und als Clown tätig wurde. Pole zieht vier Prinzipien des Zen-Clowns heran und überträgt sie auf seine Shiatsu-Praxis. Diese Prinzipien erweitern die Idee des Nicht-Wollens um einige Faktoren und machen sie in der Shiatsu-Praxis greifbarer.

## DER LEERE RAUM

Für einen Clown wird jeder leere Raum zur Bühne, wenn er ihn sich durch seine eigene Präsenz aneignet. Diese Aneignung geschieht durch eine authentische Auseinandersetzung mit den dort vorzufindenden Dingen, stattfindenden Ereignissen oder vorherrschenden Emotionen. Das ermöglicht dem Clown die gewöhnlichen Dinge so zu betrachten als sehe er sie zum ersten Mal und führt zu einer unvoreingenommenen Perspektive.

Tritt der Clown in Kontakt mit einem Mitspieler, möchte er den Raum für diesen öffnen in dem er Zustimmung signalisiert, die Sprache und Emotion seines Konterparts aufgreift und sie weiterführt. Der Clown fühlt die Emotionen, lässt sich davon aber nicht abschrecken. Er versteht es, sie zu akzeptieren und in sein Spiel zu integrieren, anstatt sie zu verändern oder gar zu bekämpfen. Die Worte „Ja, und ...“ signalisieren diese Bereitschaft für das gemeinsame Spiel nicht nur, sie stehen auch für die Wertschätzung des Anderen und vermitteln die Möglichkeit allen aufkeimenden Ideen und Impulsen folgen zu dürfen. Durch die Zustimmung zum Anderen entsteht Akzeptanz und Partnerschaft für die Dauer des Zusammenspiels.

## NICHT-WISSEN

Nichts zu wissen, sondern alles zu erfahren, kann als Fortsetzung der beiden ersten Aspekte verstanden werden. Eine Haltung einzunehmen, in der ich davon ausgehe, nichts zu wissen, und meine Partner:in, sei es in der Clownerie oder beim Shiatsu, als Expert:in ihrer eigenen Körperlichkeit und Emotionalität begreife, ermöglicht einen Zugang, der sich aus offener Neugier speist und eine Perspektive, die sich dem Anfängergeist öffnet, weit weg von einer eigenen Erwartungshaltung. Dieser Zugang ist auch mit jenem der ethnographischen Feldforschung vergleichbar, bei der ein Forscher möglichst ohne Vorannahmen ein Feld betritt und die dortigen Akteure als Expert:innen ihres eigenen Lebens betrachtet, von denen er lernen möchte.

## NICHT-TUN

„Aus der Sicht des Clowns bedeutet Nicht-Tun, niemals zu versuchen ein Problem zu lösen, sondern einfach mit ihm zu sein und kreativ damit zu spielen, bis es einen Weg findet sich selbst zu lösen.“ (Pole 2021:105) Pole vergleicht das Nicht-Tun des Clowns mit der Arbeit mit dem Qi, wo eine respektvolle Präsenz die Grundlage für das Eintauchen in die Energie des Partners ermöglicht. Ohne Kontrolle auszuüben, wird das System durch die Akzeptanz und Präsenz des Praktikers dazu animiert, seine eigenen Verbindungen einzugehen.

Für das kreative Spiel rät Pole zum Mut zu Fehlern: „Gerate in Schwierigkeiten (...)! Das ist es was Clowns lustig macht (...).“ „Zen ist ein ständiger Fehler“ zielt er abschließend den Zen-Meister Dogen.

Barbara Murakami rät in ihrem Artikel „Wie eine Raupe im Kokon. Shiatsu mit verhaltensauffälligen Kindern.“ (vgl. Murakami 2021: 121-132) zu einem spielerischen Zugang. Murakami arbeitet als Lehrerin in einer Sonderschule und hat Shiatsu sowohl in den Schulalltag integriert als auch Angebote für Shiatsu im Anschluss an den Unterricht geschaffen. Sie erzählt anhand von Beispielen wie sie auf ihre Schüler:innen zugegangen ist und ihnen die Behandlungstechniken des Shiatus nähergebracht hat. Sie arbeitet dabei mit Bildern, die den Kindern geläufig sind, etwa dem einer holprigen Straße, deren Schlaglöcher ausgebessert werden, oder dem Bild des Hausputzes, bei dem erst aufgeräumt, dann gekehrt wird und später die feine Säuberung mit einem Pinsel geschieht. Ein weiteres Bild, mit dem sie Kindern die Arbeit an den Meridianen verständlich macht, ist jenes eines Eisblocks, den sie zum Schmelzen bringt.

*Die Bedeutung von Shiatsu im Kontext verhaltensauffälliger Kinder sieht sie in der Aufmerksamkeit, die den Kindern beim Shiatsu zuteil wird.*

Von dieser Aufmerksamkeit erhalten die Kinder von ihren Bezugspersonen zu wenig. Nicht nur das: „Verhaltensauffällige, besonders auch hyperaktive Kinder, ecken überall an und sind oft nicht willkommen. Durch die Nähe, die bei einer Shiatsu-Behandlung entsteht, können sie sich eine Weile angenommen fühlen.“ (Murakami 2021: 128) Der tiefe Druck und die Berührung mit beiden Händen gibt Kindern ein Gefühl von Sicherheit. Als Ergebnis ihrer Arbeit mit Kindern, konnte sie auf verschiedenen Ebenen eine verbesserte Selbstwahrnehmung beobachten und einen achtsameren Umgang der Kinder miteinander erkennen, den sie auf das Lernen aggressionsfreier Interaktion zurückführt.

Als Tipps für die Praxis nennt sie das Arbeiten mit einer Klangschale, das den Beginn der Behandlung einleitet. Die Behandlung führt sie möglichst mit großflächigem Druck aus, der besonders beruhigend wirkt. Anfänglich kurze Behandlungssequenzen, baut sie schrittweise zu längeren Einheiten aus. Um den Kindern das Einlassen auf die Behandlung zu erleichtern, nutzt sie Geschichten und Bilder, die sie in die Behandlung einfließen lässt.



Für Kinder, die sich nur ungern berühren lassen, schlägt sie vor zunächst einen Igelball zu verwenden, Pölster und Sandsäcke aufzulegen, oder durch eine Decke zu behandeln. Sie betont auch, wie wichtig es ist den Kindern ein Gefühl von Sicherheit zu geben. „Es muss ganz sicher sein, dass nichts geschieht, was das Kind nicht möchte.“ (Murakami 2021: 130) Außerdem weist sie darauf hin, dass ein gleichbleibender Behandlungsablauf für ängstliche oder geistig wenig bewegliche Kinder oft besonders wichtig ist.

Auch wenn mir der Text erst nachträglich bekannt wurde - es ist einer der wenigen Texte zu Shiatsu die sich mit der Behandlung von verhaltensauffälligen Kindern im Rahmen des Schulunterrichts befassen - habe ich mit meiner Shiatsu-Arbeit in der Schulklasse ähnliche Ziele verfolgt und dabei zu vergleichbaren Mitteln gegriffen.

*Relevant ist es die eigene Kreativität und Spontaneität zu kultivieren und einzusetzen um sich wie der Zen-Clown staunend jener Themen, Emotionen und Gegenständen zu bedienen die sich auf der leeren Bühne der Shiatsu-Matte präsentieren.*

Dabei ist es hilfreich eine verständnisvolle und mitfühlende Haltung einzunehmen. Sich vorab beobachtend mit den Kindern in ihrem Schulalltag auseinanderzusetzen kann die Einnahme einer solchen Haltung erleichtern.

## BERÜHRUNG, BEGEGNUNG UND BEGLEITUNG

Ich glaube man konnte dem bisherigen Text entnehmen, dass ich mich in meiner Rolle als Shiatsu-Praktiker sehr stark nach den Bedürfnissen der Kinder gerichtet habe. Die Wünsche der Kinder mit einzubeziehen, war mir in den Behandlungen der Volksschüler:innen von Beginn an ein wichtiges Anliegen.

*Eines meiner Ziele bestand darin, Kindern die eigene Körperlichkeit näher zu bringen. Die einfache Frage „Was magst du?“ stellt in der Beschäftigung mit sich selbst einen wichtigen ersten Schritt dar.*

Eine Reaktion war allen mein Klient:innen gemein. Sie mussten zuerst über diese Frage nachdenken. Ich schließe daraus, dass ihnen die Beschäftigung mit den eigenen Wünschen nach Berührung nicht so geläufig war.

In Folge stellte ich diese Frage in jeder Einheit, so dass die Kinder immer wieder gefordert wurden, das bereits Erlebte zu reflektieren und einzuordnen. In einer der letzten Einheiten, überließ ich ihnen selbst die Entscheidung über die Gestaltung der Behandlung. Sie durften aus dem bereits Erlebten wählen und Wünsche äußern. Alle mein Klient:innen hatten am Ende der Behandlungsreihe eine Vorstellung davon, was sie gerne mochten, und es bereitete ihnen sichtlich Freude, sich aktiv in den Behandlungsablauf einzubringen.

So wollte Ludwig, dass ich seine Füße behandle und ihm dabei die Ferse kratze, Thomas fand im Laufe unserer Behandlungen Gefallen am Wuzeln der Zehen und Finger und Lukas liebte eine intensive Wasserbehandlung am Rücken. Für alle Kinder war die Behandlung der Hände ausgesprochen wichtig.

Ich glaube auch, dass ein spielerischer Zugang und ein Ernstnehmen der Wünsche der kleinen Klient:innen einen sehr großen Anteil daran haben, beim Shiatsu mit Kindern Erfolge zu erzielen. Diesen Aspekten während der Arbeit auch genügend Zeit einzuräumen und bei der Behandlung von Kindern einzuplanen, empfehle ich jedem, der sich dieser Aufgabe widmen möchte. Ich hatte nicht erwartet, dass Kinder in diesem Alter tatsächlich Bereitschaft zeigen, eine ganze Schulstunde auf der Matte zu verbringen. Im Nachhinein bin ich darüber sogar etwas überrascht, dass mein Zugang zu Shiatsu mit Kindern auf Basis einer offenen Wahrnehmung, einer spielerischen Einstellung und einem Ernstnehmen ihrer Themen und Bedürfnisse so großen Zuspruch fand.

In dem einleitenden Artikel „Begegnung möglich machen“ des hier mehrfach zitierten Sammelbandes (vgl. Murakami 2021: 7-28), berichtet die Autorin von der Behandlung eines autistischen Endzwanzigers und darüber, wie sie ihre Behandlungspraxis an den Wünschen ihres Klienten ausrichtet, um eine Behandlung überhaupt möglich zu machen. Sie erzählt von kurzen Sequenzen, die oft nur wenige Minuten dauern und die sie über einen längeren Zeitraum bis zu einer Viertelstunde, und darüber hinaus, ausdehnen konnte. Entscheidend ist für Murakami, dass auch diese kurzen Sequenzen in ihrer Regelmäßigkeit zu einem fruchtbaren Kontakt erwachsen konnten. Die Entwicklung fand dabei in Zeitlupe statt und erste Resultate wurden erst nach einem halben Jahr sichtbar.

Als wesentlich für einen erfolgreichen Kontakt erachtet Murakami unter anderem, dass der Klient oder die Klientin die Kontrolle behält und „nichts geschieht, was seinen Bedürfnissen zuwiderläuft.“ (ebd.:10) Es dürfe kein Machtgefälle zwischen Praktiker:in und Klient:in entstehen. Weiters soll die Behandlung nach Wunsch des Klienten oder der Klientin im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Dabei soll darauf eingegangen werden, in welchen Bereichen des Körpers die Person Berührung wünscht.

Aber auch die Praktiker:in soll Impulse einbringen und Grenzen setzen, denn erst eine Auseinandersetzung zwischen zwei Personen, stellt die Basis für eine Begegnung. Dabei ist von der Shiatsu-Praktiker:in neben Geduld auch Beharrlichkeit verlangt, denn oft stellt sich erst durch Wiederholung eine nachhaltige Entwicklung ein.

Murakami beschreibt in ihrem Text die innere Haltung, die es ermöglicht, aus einer Behandlung eine Begegnung zu machen. Wie auch in den Positionen Nick Poles zum Zen-Clown bereits angedeutet wurde, ist dafür eine wertfreie Betrachtung des Gegenübers nötig. Murakami benutzt den Begriff des Staunens, der zu einer ähnlichen inneren Haltung wie das Nicht-Wissen und Nicht-Wollen führt und zitiert dabei die Psychologin Mechthild Erpenbeck:

*„Wer staunt kann nicht gleichzeitig ablehnen oder abwerten. Noch nicht einmal erklären und verstehen ist drin. In Momenten reinen Staunens sind wir im Wortsinn sprachlos und selbstvergessen. (...) Alle Exploration beginnt mit dieser Urszene des Staunens. Aller Einsatz von Wissen und Können kommt danach.“*

(Erpenbeck 2018 zit. nach Murakami 2021: 14)

Dies impliziert, dass es die Fähigkeit benötigt den offenen, staunenden Blick mit einer rationalen und analytischen Betrachtung abzuwechseln um überhaupt tätig werden zu können. „Abwarten“ und „Handeln“ stehen sich hier gegenüber. Um wieder zu den im Shiatsu gebräuchlichen Konzepten zurückzukehren: Yin und Yang bedingen sich gleichermaßen. Stellen die „freischwebende Aufmerksamkeit“, das „Spüren“ und die „offene Empfänglichkeit“ Yin-Aspekte der Begegnung im Kontext einer Shiatsu-Behandlung dar, sind „genaues Hinschauen“, „Reflexion“ und eine „schlussfolgernde Diagnose“ die Yang-Aspekte. Dem „Kreativen Nichtwissen“, „Intuitiven Behandeln“ und „Anerkennen was ist“ stehen „Fachwissen“, „gezielter Einsatz von Technik“ und „tatkräftige Arbeit an Veränderung“ gegenüber. (Murakami 2021: 27)

In meiner Arbeit mit den Kindern habe ich versucht diese Yin- und Yang Aspekte in Balance zu bringen. Dabei wollte ich mich als Begleiter der Kinder in einem Lernprozess begreifen und weniger als Praktiker, der mit seiner Behandlung einer Diagnose folgt. Stand zunächst das staunende Entdecken im Vordergrund, habe ich gemeinsam mit den Kindern auf spielerische Art und Weise versucht die Entdeckungen zu benennen und zu reflektieren.

Auch der Fokus auf eine Veränderung war mit meinen Klient:innen möglich. So wurden mit Ludwig das Bei-Sich-Bleiben und Auf-Sich-Selbst-Schauen zu Themen, an denen wir gezielter arbeiteten. Mit Lukas habe ich das Sich-Trauen thematisiert, in seinem Fall sich zu trauen die deutsche Sprache zu verwenden. Thomas Behandlungen waren auch von ständigem Entdecken, Benennen und Reflektieren geprägt. Zu wiederkehrenden Themen wurden das Zulassen und Genießen von Berührung.

Als Shiatsu-Praktikern bleibt uns die direkte Teilnahme am Alltag unserer Klient:innen oft verwehrt. Wir arbeiten mit den Auskünften die unsere Klient:innen uns bereitwillig geben und mit den körperlichen Anzeichen, die wir vorfinden. Ein Projekt wie das Beschriebene, vermag die Dimension von Shiatsu noch einmal erweitern. Das Eintauchen in einen Bereich der Lebenswelt meiner Klient:innen und die Beobachtungen, die ich darin machen konnte, empfand ich als bereichernd und inspirierend für meine Praxis. Auch dabei stand zunächst ein staunendes Entdecken im Vordergrund, aus dem ich später kreativ schöpfen konnte und das die Basis für manche spielerische Strategie legte.

Anfangs habe ich berichtet, dass Shiatsu in der Klasse auch außerhalb des Behandlungsrahmens Thema wurde. Immer wieder kamen Kinder auf mich zu, stellten neugierig Fragen und wollten meine Berührung kennenlernen. Die Kinder tauschten sich auch gegenseitig über die Shiatsu-Behandlungen aus. Shiatsu war zum Thema geworden und meine Präsenz im Klassenzimmer machte die Kinder darauf neugierig. Gegen Ende des Jahres wollten weitere Schüler:innen an meinem Angebot teilnehmen. Eines der Kinder hatte bereits seine Eltern davon überzeugt und zeigte mir stolz deren Bestätigung für die Teilnahme an unserem Projekt. Das Schuljahr war aber bereits fast abgeschlossen. Der an Shiatsu interessierte Schüler sollte das Schuljahr zudem wiederholen und würde in eine andere Klasse kommen.

Das Interesse der Schüler:innen an Shiatsu war also sichtlich vorhanden. Auch Eltern und Lehrer:innen zeigten sich zum Teil offen und interessiert für mein Projekt. Mein explorativer Zugang hatte zwar nicht zum Ziel messbare Erfolge von Shiatsu in einem Schulsetting aufzuzeigen, Veränderungen in der Selbstwahrnehmung der Kinder und in ihrem Umgang miteinander, konnte ich dennoch wahrnehmen. Ob Shiatsu die Entwicklung

der Schüler:innen begünstigt hat, ist schwer auszumachen, da die COVID bedingten Schulschließungen eine regelmäßige Praxis erschwerten. Die Lehrer:innen betrachteten Shiatsu jedoch als bereicherndes Angebot im Schulalltag.

Shiatsu an Schulen, insbesondere mit verhaltensauffälligen Kindern oder in Integrationssettings kann für Praktiker:innen ein interessantes Betätigungsfeld darstellen. Auf die Frage des monetären Ausgleichs für unsere Arbeit kann ich in diesem Fall allerdings keine zufriedenstellende Antwort finden. Finanzielle Mittel sind im Schulwesen ein rares Gut. Als Student konnte ich es mir erlauben, den Schülern Shiatsu kostenfrei anzubieten, damit ein Einkommen zu generieren, scheint unter den gegebenen Umständen aber schwierig. Das zeigt sich auch daran, dass alle Texte zu Shiatsu an Schulen die mir bekannt sind, von Praktiker:innen verfasst wurden, die auch als Lehrer:innen arbeiten.

Es bedarf also weiterer Forschungen und weiteren Veröffentlichungen zu diesem Thema, damit zukünftig auch Mittel für Shiatsu im Schulunterricht bereitgestellt werden können. Interessierten Praktiker:innen und Studierenden kann ich dennoch nahelegen sich in diesem Feld zu beschäftigen, denn Shiatsu mit Schülern kann die eigene Praxis bereichern, weil es Unvorhergesehenes und Überraschendes birgt.

## LITERATUR

- Barnard, Alan 2000. *History and Theory in Anthropology*. Cambridge University Press.
- Bernard, H. Russel 2005. *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches*. Alta Mira.
- Eriksen, Thomas Hylland 1995. *Small Places, Large Issues*. Pluto
- Fröhlich, Isabell 2017. *Shiatsu mit Kindern*. Diplomarbeit zur Anerkennung als Qualified Teacher. PDF. ([www.oed.at](http://www.oed.at) - Zuletzt eingesehen am 13.04.2023)
- Mandl, Mike 2018. *Ich Yin, du Yang. Der Dolmetscher für das Beziehungs-Chinesisch*. 8. Auflage. Bacopa.
- Mandl, Mike 2020. *Meridiane. Landkarten der Seele*. 1. Auflage. Bacopa.
- Murakami, Barbara (Hg.) 2021. „Shiatsu. Raum für Begegnung“ Pirmoni.
- Murakami, Barbara 2021. *Wie eine Raupe im Kokon. Shiatsu mit verhaltensauffälligen Kindern*. In: Barbara Murakami (Hg.): „Shiatsu. Raum für Begegnung.“ S 121-131.
- Murakami, Barbara 2021. *Begegnung möglich machen. Beziehungsgestaltung im Shiatsu*. In: Barbara Murakami (Hg.): „Shiatsu. Raum für Begegnung.“ S S 7-28.
- Pole, Nick 2021. *Zen, Shiatsu und die Kunst des Clowns*. In: Barbara Murakami (Hg.): „Shiatsu. Raum für Begegnung.“ S100-107.
- Rappenecker, Wilfried 2018. *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Ein Handbuch für Shiatsu, Akupunktur und Körperarbeit*. 16. Auflage. Felicitas Hübner.
- Walz, Philipp B. o.J. *Skript Praktikum für Kinderpsychosomatik. Lehrmaterial der Hara-Shiatsu-Academy*. Wien.



## Clemens Trötz Müller

### Shiatsu Praktiker

Ich habe Kultur- und Sozialanthropologie studiert und in Österreich, Guatemala und Brasilien an Feldforschungen teilgenommen. Meinen Zivildienst absolvierte ich in einer Diagnose- und Therapieeinrichtung für Kinder. Dort erwuchs auch mein Interesse an sozialpädagogischen und sozialarbeiterischen Tätigkeiten. Ich nahm an Ausbildungen zu Tanz- und Theaterpädagogik teil, arbeitete als Jugendbetreuer mit unbegleiteten, minderjährigen Flüchtlingen und als Sozialberater mit geflüchteten Erwachsenen.

Als ich durch Arbeitsüberlastung an psychosomatischen Beschwerden zu leiden begann, lernte ich Shiatsu kennen, das mir einen neuen, unverfälschten, und staunenden Blick auf das Leben ermöglichte. Die Neugier führte mich zur Hara-Shiatsu-Academy, wo ich meine Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker absolvierte. Heute bin ich als Hörfilmautor tätig und übersetze Bilder für Blinde und Sehbehinderte. Demnächst wird auch Shiatsu ein Teil meines beruflichen Lebens werden.



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](http://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](http://www.hara-shiatsu.com)