

HÄNDE REICHEN

# HARA SHIATSU ZUR FÖRDERUNG VON SELBSTFÜRSORGE IM KINDERGARTEN- ALLTAG

---

Helena Auer, Miguel Dieterich, Ricarda Reitböck,  
Magdalena Stauer, Melanie Pichler,  
Toni Pölzl, Martina Posch



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

1.	Inhaltsverzeichnis .....	2
2.	Einleitung .....	3
3.	Hara Shiatsu in Bezug auf Stress, Resilienz und Selbstfürsorge.....	5
3.1.	Was ist ‚Stress‘ und wie wirkt sich Stress auf unseren Körper aus?.....	5
3.1.1.	Stressarten .....	5
3.1.2.	Stressfaktoren .....	6
3.1.3.	Welche Rolle kann Shiatsu bei der Stressbewältigung einnehmen?.....	6
3.2.	Was bedeutet Resilienz? .....	7
3.2.1.	Hara Shiatsu und Resilienz Förderung.....	8
3.2.2.	Der Resilienz Zirkel, seine Kompetenzfelder und die Meridian-Qualitäten.....	8
3.3.	Was ist Selbstfürsorge?9 .....	10
3.3.1.	Hara Shiatsu und Selbstfürsorge.....	10
4.	Fachlicher Teil: Wissenswertes zum Thema aus Sicht der TCM .....	12
4.1.	Starke Yang-Aspekte im Arbeitsumfeld .....	12
4.2.	Wunsch nach mehr Yin-Aspekte im Alltag.....	12
4.3.	Wie zeigten sich Dysbalancen in den 5 Elementen?.....	12
4.4.	Behandlungsstrategien im Überblick .....	18
5.	Praktische Arbeit und Ergebnisse .....	20
5.1.	Strategie und Arbeitsweise .....	20
5.2.	Ergebnisse und Auswertung.....	20
6.	Fallbeispiel - Aufbruch in neue Zeiten .....	28
7.	Shiatsu als Ressource für die pädagogische Arbeit mit Kindern .....	29
7.1.	Los geht's - Begrüßung auf Japanisch .....	30
7.2.	Guten Morgen lieber Körper .....	31
7.3.	Shiatsu mit Bärenatzen, Klammeraffen und Sonnenstrahlen .....	31
7.4.	Ende mit Schneeflocke .....	33
7.5.	Resümee .....	33
8.	Persönliche Erkenntnisse .....	33
9.	Fazit und Ausblick .....	34
10.	Literatur- und Quellenverzeichnis .....	36
11.	Die Autor:innen .....	37
12.	Anhang .....	37

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Helena Auer, Miguel Dieterich, Ricarda Reitböck, Magdalena Staufer, Melanie Pichler, Toni Pözl, Martina Posch.* Betreut von: *Arno Siegl*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2024, *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.

# HÄNDE REICHEN: EIN SHIATSU-PROJEKT IN WIENER KINDERGÄRTEN

*„Shiatsu ist ein Weg, tiefer und tiefer bei sich anzukommen“*

Achim Schrievers

## 2. EINLEITUNG

**Die Situation ist angespannt, der Personal-mangel gravierend, die Nachfrage wächst. Das alles ist nichts Neues, sondern hat sich über die Jahre zugespitzt und ist zum Alltag in österreichischen Kindergärten geworden.**

Vor allem in den Wiener Kindergärten wächst der Unmut und es wird versucht, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit und in weiterer Folge der Politik auf sich zu ziehen. Die Forderungen nach besseren Arbeitsbedingungen, mehr Personal und kleineren Kindergruppen sind eine dringende Notwendigkeit, damit dem Personal wieder Bildungsarbeit, anstatt Aufsicht ermöglicht wird. Neben dem werden ebenfalls einheitliche Standards bei der Ausbildung sowie eine bessere Bezahlung gefordert. (vgl. Kurier, 2024)

*Die Aufgaben des Kindergartens, als erste Bildungseinrichtung, die unsere Kinder besuchen, gehen weit über den Bildungsauftrag hinaus. In der Kindergartenerziehung steht die Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung im Mittelpunkt.*

Die zentralen Schlüsselfiguren in der frühkindlichen Erziehung sind die Pädagog:innen und Assistent:innen. Jene Personen, die tagtäglich in den Kindergärten, -gruppen, Horten und allen anderen Betreuungseinrichtungen ihre Arbeit verrichten und dabei vielen Herausforderungen ausgesetzt sind.

Wir, als Diplom-Arbeitsgruppe im Rahmen unserer Hara Shiatsu-Ausbildung, haben uns der Berufsgruppe „Kindergartenpersonal“ angenähert, um zum einen die Wirksamkeit von Shiatsu zu erleben und zu erforschen.

Zum anderen, um dem Personal etwas Gutes zurückzugeben. Wenn wir in der folgenden Arbeit von Personal, Betreuungspersonal, Pädagog:innen etc. sprechen, so meinen wir das gesamte pädagogische Betreuungspersonal einschließlich der Kindergartenassistent:innen.

Durch die unterschiedlichen Herausforderungen und schwierigen Arbeitsbedingungen, die das Personal in Kindergärten jeden Tag meistern muss, wird die Berufsgruppe vulnerabel. Lärm, Stress, Personalmangel, Konfliktsituationen und körperliche Belastung, um nur ein paar davon zu nennen, sind der Alltag vieler Pädagog:innen. Mit Gruppengrößen von über zwanzig Kindern, die meist von einer Fachkraft und einer Helfer:in betreut werden, kommen sowohl die Kinder als auch die Betreuer:innen viel zu kurz. Bei diesen Gruppengrößen kann man sich vorstellen, dass der Lärmpegel immens ist.

**Dabei bräuchten die Kinder ein Lernfeld, in dem individuelles und soziales Lernen ermöglicht wird.** Dazu kommt, dass die Fachkräfte bei der Arbeit in so großen Gruppen, oft mit dem Gefühl nach Hause gehen, den vielen Kindern nicht das geben zu können, was sie brauchen: Geborgenheit, Zuversicht, Zuwendung, die Möglichkeit, individuell und sozial lernen zu können.

In der Zeit, in der wir die Kindergartenpädagog:innen mit unserer Arbeit begleiteten, ging die Berufsgruppe sogar mehrmals auf die Straße, um für bessere Arbeitsbedingungen und höhere Löhne zu demonstrieren.

Unter dem Projektnamen „Hände reichen“ waren bereits zuvor Hara Shiatsu-Praktiker:innen in verschiedenen Settings unterwegs, um besonders vulnerable Berufsgruppen zu begleiten. Zum ersten Mal hat das Projekt in Kindergärten stattgefunden. Zu siebt waren wir über mehrere Wochen hinweg wöchentlich in unterschiedlichen Kindergärten und haben dort das Personal mit kurzen, etwa halbstündigen Shiatsu-Einheiten verwöhnt. Berühren, entspannen und abholen mit dem Ziel vor Augen, die persönliche Selbstfürsorge der Teilnehmenden in den Mittelpunkt zu rücken und dadurch zu stärken, war unsere Absicht.

**Mit unserer Arbeit wollten wir herausfinden, welche Faktoren und Rahmenbedingungen für das Personal besonders belastend sind und ob regelmäßige Shiatsu-Sitzungen die Stressresilienz und persönliche Selbstfürsorge der Pädagog:innen stärken können.** Zudem hat uns interessiert, wie es um die persönliche Lebensqualität der Teilnehmenden steht, ob man Verbindungen zu den Arbeitsbedingungen erkennen kann und inwiefern regelmäßige Shiatsu-Einheiten die gesamte Lebensqualität verbessern können.

## WIR HABEN DREI HYPOTHESEN AUFGESTELLT, DIE WIR IN DER FOLGENDEN ARBEIT VERIFIZIEREN WOLLEN.

**Die erste Hypothese beschäftigt sich mit den herausfordernden Arbeitsbedingungen der Teilnehmenden sowie deren körperlichen und psychischen Auswirkungen und lautet:**

- *Das Personal in Kindergärten erfährt aufgrund hoher Belastung und starken Drucks signifikante Beeinträchtigungen des allgemeinen Wohlbefindens sowie körperliche und psychische stressbezogene Symptome, wie zum Beispiel Verspannungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Migräne, emotionale Erschöpfung und innere Unruhe.*

**Unsere zweite Hypothese widmet sich der Wirksamkeit von Shiatsu als Werkzeug zur Selbstfürsorge und lautet:**

- *Regelmäßige Shiatsu-Sitzungen unterstützen die Abnahme von stressbedingten Symptomen, die Steigerung der aktiven Selbstfürsorge und somit der gesamten Resilienz des Personals, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirkt.*

Mit der durch die Behandlungen gesteigerten sensorischen und motorischen Selbstwahrnehmung sollte das Bedürfnis der Pädagog:innen für Selbstfürsorge gestärkt werden. Diese sollten die damit einhergehenden Bedürfnisse erkennen und mit Eigeninitiative die persönliche Lebensqualität verbessern können.

**Im Rahmen des Projekts haben wir nicht nur die Teilnehmenden über mehrere Wochen hinweg mit Shiatsu-Behandlungen versorgt, sondern auch versucht den Pädagog:innen, mithilfe von Workshops in den Kindergruppen, zu zeigen wie Shiatsu in spielerischer Form gemeinsam mit den Kindern umgesetzt werden kann. Dazu haben wir eine dritte Hypothese in den Raum gestellt, die besagt:**

- *Shiatsu ist eine wertvolle Ressource für die pädagogische Arbeit mit Kindern.*

Die Erfahrung, die Kindergartenpädagog:innen mit Shiatsu machen, wird an Kinder in vereinfachter und spielerischer Form weitergegeben. Damit tun Pädagog:innen und Kinder gemeinsam etwas Gutes für sich und die Gruppe auf verschiedenen Ebenen.

Um unsere Hypothesen überprüfen zu können, haben wir die Teilnehmenden vor Beginn der Behandlungen sowie am Ende des Behandlungszyklus jeweils einen Fragebogen zur Erfassung des Ist-Stands ausfüllen lassen. Die Ergebnisse der Fragebögen wurden anschließend ausführlich analysiert.

Bei der Präsentation der Ergebnisse in dieser Arbeit gehen wir zuerst auf allgemeine Begrifflichkeiten ein, schlüsseln anschließend das Thema in der 5-Elemente-Lehre auf, präsentieren unsere Auswertung und geben dann einen Einblick in die Workshops, die wir geplant, organisiert und durchgeführt haben.

**Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Entdecken!**

## 3. HARA SHIATSU IN BEZUG AUF STRESS, RESILIENZ UND SELBSTFÜRSORGE

Um eine allgemeine Idee von den Begriffen und den dahinter liegenden Konzepten zu vermitteln, die wir in dieser Arbeit immer wieder aufgreifen werden, stellen wir Dir in diesem Kapitel unser Verständnis von Stress, Resilienz und Selbstfürsorge dar. Dabei gehen wir auf die Rolle von Hara Shiatsu im Zusammenhang mit diesen Themen ein.

### 3.1. WAS IST ‚STRESS‘ UND WIE WIRKT SICH STRESS AUF UNSEREN KÖRPER AUS?

Stress bezeichnet eine körperlich-nervlich-hormonelle Reaktion auf Spannungszustände wie z.B. Gefahren, besondere Belastungen, fordernde Situationen, intensive Einwirkungen von außen und rasche oder tiefgreifende Veränderungen (vgl. Siegl, S. 7). Man kann Stress auch als Anpassungsvorgang des Körpers bezeichnen, mit der er auf besondere Situationen reagiert.

*In einer akuten Stresssituation übernimmt das sympathische Nervensystem die Kontrolle und versetzt den Körper in Flucht- oder Kampfmodus.*

Die Nebennieren und die Nebennierenrinde schützen die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol aus. Dieses Nieren Yang-Qi schießt entlang des Du Mai-Meridians nach oben und versorgt die wichtigsten Yang-Meridiane mit einer Extraportion Energie.

Unsere Sinne sind in Alarmbereitschaft, die Aufmerksamkeit und Energie wird in die Peripherie des Körpers, in die bewegende Muskulatur geleitet. Der Blasen-Meridian richtet uns auf und versetzt unseren Körper in Flucht- oder Kampfbereitschaft. Der Gallenblasen-Meridian ist in erhöhtem Spannungszustand und sorgt für Entscheidungs- und Umsetzungsstärke. Der Dünndarm-Meridian schränkt unseren Fokus auf das Wichtigste ein (vgl. Siegl et al, S. 10). Ist die Gefahr vorüber, wird der Hormonspiegel, beeinflusst durch Bewegung als natürliche Flucht- oder Kampfaktivität, allmählich harmonisiert und die Überspannung lässt nach. Bewegung ist folglich ein entscheidender Faktor beim Abbau von Stresshormonen.

Stress als körperliche Manifestation auf eine Gefahrensituation ist also im Grunde genommen ein Mechanismus, der unser Überleben sichert. Hält dieser Überlebensmodus zu lange an, findet keine Entladung oder Entspannung durch Bewegung statt, dann bleiben die Stresshormone zu lange in unserem Körper, wodurch diese Überspannung zum Problem wird und eine Vielzahl von Symptomen auf allen Ebenen bewirken kann.

#### 3.1.1. STRESSARTEN

Stress ist zwar im normalen Sprachgebrauch üblicherweise negativ konnotiert, es werden jedoch zwei Arten von Stress unterschieden:

**Positiver Stress - „Eustress“:** Intensive Aufgaben oder Herausforderungen, die uns mit Begeisterung und Freude erfüllen, können Eustress hervorrufen. Die Verbindung von positiven Emotionen und Motivation lässt unseren Körper zusätzliche Energie für die Umsetzung zur Verfügung stellen. Wichtig ist hier, zu erkennen, wann es genug ist, damit sich das Positive nicht in sein Gegenteil verwandelt. Die Grenzen zwischen positivem und negativem Stress sind fließend und können leicht übersehen werden.

**Negativer Stress - „Distress“** entsteht dann, wenn negative Gefühle wie z.B. Druck, Angst, Sorgen dazukommen und der Stress länger andauert. Die Ursachen für negativen Stress stehen oft im Zusammenhang mit von außen kommenden oder selbst auferlegten Leistungs- und Zeitdruck. Wenn ich das Gefühl habe, die Anforderungen und Belastungen, mit denen ich konfrontiert bin, nicht positiv meistern zu können, wenn ich erkenne, dass meine Bewältigungsstrategie oder meine Ressourcen nicht ausreichen, um die Aufgaben zufriedenstellend zu erledigen, werde ich aus der Bahn geworfen. Ich gerate aus der Balance. Gefühle von Angst, Druck und der Bedrohung von mir wichtigen Werten können die Folge sein. Frustration macht sich breit. Das Ziel, der Rahmen oder der Lösungsweg passen nicht zu meinen Ressourcen oder zu meinem Naturell. Es liegt eine Situation vor, die negative Gefühle auslöst und zusammen mit einem längerfristig erhöhten Stresshormon-Pegel zu ernstesten körperlichen, mentalen und emotionalen Problemen führen kann. Lang anhaltender Stress mit negativen Gefühlen kann die Ursache für das Abrutschen in den Burnout-Prozess sein.



### 3.1.2. STRESSFAKTOREN

In welchem Ausmaß uns Situationen ‚stressen‘, wird von Individuum zu Individuum unterschiedlich wahrgenommen und ist abhängig von der Bewertung der Gesamtsituation in Bezug auf ihre Bedrohung und Wichtigkeit – also den Auswirkungen (vgl. Siegl, S. 8).

**Da es eine Vielzahl an Faktoren gibt, die uns stressen können, hilft eine Gruppierung:**

**Arbeitssituation:**

- Großer Leistungs- und Zeitdruck, Lärm, schlechte Luft, schlechtes Arbeitsklima, Konflikte, kein Lob etc.
- Privater Bereich und Beziehungen:
- Alle Themen rund um Familie, Partnerschaft, Eltern, Finanzielles, Wohnsituation, Freunde etc.

**Gesellschaft**

- Rollenbilder, Erwartungen und Stereotypen, kulturelle Dissonanzen zwischen Herkunfts- und Gastland etc.

**Persönlichkeit**

- Werte, Bedürfnisse, Antriebe, Glaubenssätze, Ziele, Stärken und Schwächen, Gefühle wie Angst und Selbstvertrauen usw.

### 3.1.3. WELCHE ROLLE KANN SHIATSU BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG EINNEHMEN?

Unser individuelles Krisenmanagement bzw. unser Umgang mit Stress ist von vielen unterschiedlichen Faktoren geprägt und hängt stark mit dem sozialen Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, zusammen. Was und wie wir denken und fühlen, entscheiden oder handeln, hängt wesentlich von unseren Antriebern, Glaubenssätzen, Schutzstrategien und Werten ab.

*Vor allem bei Stress-Thematiken ist die Beschäftigung mit diesen internen Faktoren nutzbringend.*

Sie übernehmen in Spannungs- oder Krisensituationen schnell das Ruder und sind gleichzeitig oft selbst die stärksten Auslöser von Stress und negativer Stimmung (vgl. Siegl, S. 28). Folgendes Hara Shiatsu-Behandlungskonzept kann Klient:innen mit Stresssymptomen bei deren Bewältigung langfristig positiv beeinflussen.

**Etappe 1: Ankommen, Vertrauen schaffen, Anamnese durchführen**

Eine gute Atmosphäre schaffen, Durchatmen und Entspannung ermöglichen. Das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Tempo und Druck rausnehmen.

Fragen, zuhören, beobachten, spüren. Was ist? Was war? Was war der Weg?

Visionen, Wünsche, Ziele formulieren und ins Bewusstsein heben.

## 7 **Etappe 2: Erste Hilfe**

Sind Beschwerden bei den Primärfunktionen wie z.B. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Kälte-Symptome oder Menstruationsbeschwerden aber auch Schmerzen stark präsent, dann binden sie in der Regel so viel Energie und Aufmerksamkeit, dass sich die Betroffenen nur schwer mit tief-erliegenden Ursachen beschäftigen können.

### **Die Feuer-Wasser Achse:**

- *Blasen- und Nierenmeridian: Beruhigt den Geist, bringt Sicherheit und Selbstvertrauen*
- *Nacken und Hände: Bringt Ruhe ins System. Die Hände sind unser Instrument des Ausdrucks und durch deren Öffnung zeigen wir der Energie die Richtung, in die sie fließen kann*

### **Die Holz-Metall Achse:**

- *Lungen- und Dickdarmmeridian: Raum schaffen für tiefe Atmung, das Körperbewusstsein stärken, Optimismus fördern, lösen und freigeben von nicht mehr Benötigtem*
- *Leber- und Gallenblasenmeridian: Löst Stagnationen, bewegt und bringt Unbewusstes an die Oberfläche*

### **Die Erde:**

- *Milz- und Magen-Meridian: Stärkt die Mitte, die Mutter und Selbstfürsorge in uns, sorgt für Zufriedenheit auf allen Ebenen*

## **Etappe 3: Umgang mit Stress**

Wenn Vertrauen und eine gute Basis geschaffen und mögliche erste Feuer gelöscht wurden, dann können wir uns dem eigentlichen Ziel widmen, nämlich dem persönlichen Umgang mit Stress. Wir sehen uns an, was die Überspannung verursacht und überlegen uns Lösungen dafür.

*Ziel ist, dass die Diskrepanz zwischen dem, wie der Mensch wirklich ist, und dem, wie er:sie glaubt sein zu müssen bzw. dem, was er:sie tut und dem, was er:sie wirklich tun möchte, kleiner wird.*

Infolgedessen verliert er:sie weniger Energie und nimmt eine gesunde Haltung sich selbst gegenüber ein (vgl. Siegl, S. 5). Diese freiwerdende Energie kann in Folge für die weiteren anstehenden Prozesse der „Bewusstwerdung“ und der „Veränderung“ genutzt werden.

## **Mit Hara Shiatsu können wir beide Prozesse hervorragend unterstützen.**

### **Bewusstwerdung und Akzeptanz**

- *Spannungsabbau im Wasser-Element und die Frage ‚Wer bin ich?‘*
- *Zugang zu unseren Antreibern und Glaubenssätzen im Metall-Element*
- *Öffnen und an die Oberfläche bringen im Holz-Element*
- *Bewusstsein und Erkenntnis und die Frage ‚Was will ich?‘ im Feuer-Element*
- *Annehmen, akzeptieren und verarbeiten im Erd-Element*

### **Veränderung und Umsetzung**

- *Lösen, aufweichen und freigeben im Metall-Element*
- *Wille, Antrieb und Ausdauer im Einklang mit unserer Essenz im Wasser-Element*
- *Visionen, Träume, Emotionen und Umsetzung im Holz-Element*
- *Freude, Begeisterung und Bewusstsein im Feuer-Element*
- *Verarbeiten, setzen lassen und genießen im Erd-Element*
- *Neue, positive Strukturen im Metall-Element fixieren*

## **3.2. WAS BEDEUTET RESILIENZ?**

*Resilienz kann als die Fähigkeit definiert werden, sich in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten, nach Widrigkeiten rasch wieder aufzurichten und aus Krisen zu lernen.*

Sie wird auch als „Immunsystem der Psyche“ oder „psychische Elastizität“ bezeichnet. Es geht also darum, trotz widriger Umstände, Stress und Druck gesund zu bleiben. Ein resilientes System ist in Balance und reagiert auf die Veränderung der Umwelt mit Anpassung.

Wodurch klar wird, dass es sich bei Resilienz nicht um eine feststehende Persönlichkeitseigenschaft handelt, sondern vielmehr um einen dynamischen Anpassungs- und Lernprozess (vgl. Siegl et al., S. 7).

### 3.2.1. HARA SHIATSU UND RESILIENZ FÖRDERUNG

Für die Arbeit als Hara Shiatsu Praktiker:in hat sich das von Ella Gabriele Amann entwickelte „Bambus-Prinzip“ als wertvoll erwiesen. Der Bambus steht bildhaft mit seinen Eigenschaften der Beweglichkeit und Flexibilität bei gleichzeitiger Standfestigkeit und tiefer Verwurzelung für ein ideales Konzept im Umgang mit stürmischen Zeiten, das sich auch auf uns Menschen und unsere Fähigkeiten, mit Krisen und Belastungen umzugehen, übertragen lässt.

Diese Fähigkeiten oder ‚Kompetenzen‘ werden von Amann im „Resilienz-Zirkel“ in 8 Kompetenzebenen unterteilt. Dabei verwendet sie Begriffe, welche die Flexibilität, Beweglichkeit und Elastizität von Menschen (oder Organisationen) auf mentaler, körperlicher, interaktiver und kontextbezogener Ebene fördern (vgl. Siegl et al., S. 8).

In der Diplomarbeit „Hara Shiatsu und Resilienz“ haben die Autor:innen das ‚Modell der Zusammenführung‘ der bisher voneinander getrennten Herangehensweisen oder Systeme beschrieben. Dabei wurden konkrete Aspekte den einzelnen Resilienz-Kompetenzen zugeordnet und mit dazu passenden Meridian-Qualitäten versehen. Die Idee ist also, Resilienzfaktoren mit Qualitäten von Meridianen und Elementen zusammenzuführen.

### 3.2.2. DER RESILIENZ ZIRKEL, SEINE KOMPETENZ-FELDER UND DIE MERIDIAN-QUALITÄTEN

Die 8 Resilienz-Kompetenz-Ebenen und somit die Kern-Qualitäten, die für unsere Resilienz ausschlaggebend sind, die uns bei Stress, in Krisen und widrigen Situationen dabei unterstützen, gesund zu bleiben und uns weiterzuentwickeln, sind:

#### **Optimismus und Selbsteinschätzung**

Ein grundsätzlich positiver Blick auf die Dinge in Kombination mit dem Bewusstsein für die eigenen Stärken, Kompetenzen, Ressourcen und dem Fokus darauf, was ‚gut‘ ist, erlaubt auch in Krisenzeiten Chancen und Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen.

Optimismus und positive Selbsteinschätzung können in Hara Shiatsu vor allem über die Feuer-, Wasser- und Metall-Elemente gestützt und gestärkt werden. Die Kraft des Metall-Elements ermöglicht inneren Abstand, Freiheit, den Blick fürs Wesentliche, Dankbarkeit und Akzeptanz. Die Stärke des Wasser-Elements bringt Ruhe, Entspannung und innere Kraft sowie Vertrauen in den Fluss des Lebens. Ein starkes Feuer-Element ermöglicht Liebe, Lebensfreude, einen friedlichen Geist und Erkenntnis (vgl. Siegl et al, S. 13).





## Akzeptanz und Realitätsbezug

Rahmenbedingungen, persönliche Grenzen, Unsicherheiten und Veränderungen wahrnehmen und in einem ersten Schritt auch annehmen zu können, ist wertvoll in Bezug auf Entscheidungen und den Einsatz von Ressourcen, aber auch Voraussetzung zur eigenen Entwicklung. Es ist damit ein bewusstes Ansehen und Annehmen dessen gemeint, was auf einen zukommt und das Ausloten von Möglichkeiten und Chancen in Bezug darauf, was man damit machen kann und möchte.

Ein starkes Erd-Element ermöglicht ein ‚In sich ruhen‘, eine Zufriedenheit auf allen Ebenen und eine Ausgeglichenheit und damit auch ein gutes Gefühl für die eigenen Ressourcen. Ein starker Dünndarm-Meridian unterstützt dabei, Grenzen zu setzen, um mit Klarheit zu trennen, was einem gut tut und was nicht. Die Dickdarm-, Dünndarm- und Lungen-Energien unterstützen dabei, einen sicheren Schutz der eigenen Grenzen aufzubauen und zu halten. Mit der Kraft des Erd-Elements und des Metall-Elements und der Dünndarm-Energie wird das Gefühl für die eigenen Ressourcen und Grenzen gestärkt.

## Lösungsorientierung und Kreativität

Nicht die alten Muster, Routinen und Verhaltensweisen führen in Krisenzeiten zu den besten Lösungen, sondern neue Wege, kreative Ideen und innovative Ansätze. Dafür braucht es einen geeigneten Rahmen, Zeit und konsequentes Hinterfragen, wobei auch die Möglichkeit besteht, dass Fehler passieren. Diese sollen angesprochen werden dürfen, was Interaktion und Austausch unabdingbar macht.

Um die Sicherheit zu haben, Fehler machen zu dürfen und das Vertrauen in sich zu haben, Probleme erkennen und lösen zu können, benötigt es ein starkes Wasser-Element. Auch eine kräftige Erde, die die nötige Gelassenheit und Stabilität mitbringt, ist wertvoll. Eine starke Feuer-Wasser-Achse bietet die Sicherheit und den Willen, Ziele bewusst verfolgen zu können und die nötige Offenheit für kreative Prozesse. Das Holz-Element, mit der Ideen-Schmiede im Leber-Meridian und der Umsetzungskraft des Gallenblasen-Meridians, ist das treibende Element für Lösungsorientierung und Kreativität.

## Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit

Erfahrungen von Unabhängigkeit und Eigenständigkeit können zu einem positiven, ermächtigenden Lerneffekt führen. Mut und Tatkraft sind hier Schlüssel für das eigene Aktivwerden. Das Gefühl, Unabhängig von anderen zu sein, ist dabei massgebend. Ist man bereit, Verantwortung für den nächsten Schritt zu übernehmen, kann man im Zuge dessen auch erkennen, dass es Vorteile bringt, aktiv zu werden. Dies lässt sich ganz wunderbar an den Entwicklungsschritten von Kindern beobachten, z.B. anhand der puren Freude des Kleinkindes nach den ersten eigenen Schritten auf zwei Füßen über die neu gewonnene Mobilität.

Zur Stärkung der Selbstwirksamkeit kann es hilfreich sein, sich auf vergangene, persönliche Errungenschaften zu besinnen und anzuerkennen, dass der eigene Lebensweg bereits etliche besondere und mutige Schritte aufzuweisen hat. Selbstverantwortung heißt auch, dass wir uns des Lebens erfreuen und die Bereitschaft haben, zu wachsen und uns offen und mit einer Prise Humor dem Strom des Lebens hingeben. Voller Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten und mit der Gabe, das Leben so hinzunehmen, wie es ist.

Mut und Tatkraft sind Kerneigenschaften, die im Holz- und im Wasser-Element ihren Ausdruck finden. Mit dem Mut einer starken Nieren-Energie und der Entscheidungs- und Umsetzungskraft der Gallenblasen- und Blasen-Meridiane ermöglichen wir uns, Verantwortung zu übernehmen und Selbstwirksamkeit zu entdecken. Die Dünndarm-Energie unterstützt uns dabei durch Klarheit in Bezug auf Wahrnehmung und innere Haltung. Eine entspannte Leber-Energie versetzt uns in die Lage, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit in neue Ziele und Visionen zu transformieren.

## Beziehungen und Netzwerke

Das Annehmen und das Anbieten von Unterstützung sowie die Pflege von Beziehungen nehmen einen hohen Stellenwert ein in Bezug auf die Resilienz-Kompetenz-Beziehungen und Netzwerke. Zu wissen, an wen man sich in schweren Zeiten wenden kann, ist ein Vorteil von funktionierenden Netzwerken. Sich im Gegenzug von Personen zu distanzieren, die einem nicht gut tun oder Kräfte rauben, kann befreiend wirken. Gute Vorbilder zu haben ist ebenso wichtig, besonders im Kindes- und Jugendalter.

In Hara Shiatsu wird dem Erd-Element der Kontakt zum eigenen Zentrum zugeschrieben. Der Mensch hat Kontakt zu seinem Zentrum, ruht gewissermaßen in sich selbst, wirkt gereift, ausgeglichen und beständig. Er besitzt die Fähigkeit, mitfühlend anderen Menschen zu begegnen und zu helfen (vgl. Siegl et al, S. 19). Auch einem ausgeglichenen Feuer-Element wird eine hohe Bedeutung beigemessen, welches sich u.a. offen, herzlich, kommunikativ, einfühlsam und liebevoll zeigt.

### Zukunftsgestaltung und Visionen

Eine klare Vision, einen Lebensplan und eigene Werte zu entwickeln, zeichnet den resilienten Menschen aus. Voraussetzung dafür ist jedoch, zu wissen, wer wir sind, welche Ziele und welche Werte wir anstreben. Hindernisse auf dem Weg dorthin werden als sinnvolle Erfahrung betrachtet. Wir sind uns bewusst, dass wir an Herausforderungen wachsen und sich Krisen als Chance für neue Entwicklungen entpuppen können. Die Überzeugung, durch das eigene Wirken die eigene Zukunft gestalten zu können, ist dabei nicht überwiegend mit Angst, sondern mit Kraft und Sicherheit versehen.

Die Kraft des Wasser-Elements in Verbindung mit dem Gestaltungswillen des Feuer-Elements und der Wachstumsfreude und Lebendigkeit des Holz-Elements als Ideenbringer und Umsetzer sind die Schlüssel-Elemente und schaffen die besten Voraussetzungen für eine wirkungsvolle Zukunftsgestaltung.

### Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft

„Ein gutes Improvisationsvermögen setzt Flexibilität, Interesse, Offenheit und Lernbereitschaft voraus. Im Umgang mit Krisen ist es notwendig, dass Lernprozesse den nötigen Raum bekommen, sodass sich neue Denk- und Verhaltensmuster etablieren können. Die Bereitschaft, Fehler und Lernerfahrungen zu machen, ist im Zusammenhang mit Resilienz von wesentlicher Bedeutung. Lernen braucht Öffnung und damit verbunden auch immer wieder ein Verabschieden von alten Gewohnheiten und Gedankenmustern. Freude, Motivation und Begeisterung unterstützen den Lernprozess.“ (Siegl et al, S. 20)

Aus Sicht von Hara Shiatsu werden für diesen Resilienz Faktor die Eigenschaften aller Elemente benötigt: Das Loslassen von alten Mustern und den Raum schaffen für Neues im Metall-Element,

die Freude am Experiment, Offenheit und echtes Interesse im Feuer-Element, das Fehler machen dürfen im Wasser-Element, den Raum für Erneuerung, Entwicklung und Wachstum im Holz-Element. Der Umgang mit Unerwartetem, bei dem die Qualitäten aller Elemente gefragt sind.

### Selbstfürsorge und Selbstregulation

Diese Resilienz-Kompetenz weist den stärksten Bezug zum Körper auf, wie gleich erklärt wird. Deshalb haben wir den Fokus, in der vorliegenden Arbeit mit den Elementarpädagog:innen, auf ‚Selbstfürsorge‘ als Hauptresilienz-Faktor gewählt.

## 3.3. WAS IST SELBSTFÜRSORGE?

**Selbstfürsorge setzt Selbstkenntnis voraus. Sich selbst zu kennen heißt, auf sich und seinen Körper zu hören, sich zu spüren, sich Zeit für sich und seine Bedürfnisse zu nehmen, für sich zu sorgen, auf allen Ebenen - auf körperlicher, geistiger, emotionaler und spiritueller Ebene.**

Seine eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, durchatmen und Pausen einlegen zu können, ‚Nein‘ sagen zu können, für Ausgleich zu sorgen durch Bewegung, Regeneration, Schlaf oder Tätigkeiten, die einen inspirieren und Freude bereiten. Sich mit Menschen zu umgeben, die einem gut tun usw.

*Akzeptanz wird als Grundvoraussetzung für Veränderung gesehen und somit auch für Selbstfürsorge - immerhin verändert sich unser Körper im Laufe unseres Lebens stetig und unsere Bedürfnisse mit ihm.*

Ebenso wird Selbstliebe als Quelle für Entwicklung gesehen. Jedenfalls, wenn es um eine Entwicklung hin zu den gesteckten Zielen bzw. den Wunschzuständen geht.

### 3.3.1. HARA SHIATSU UND SELBSTFÜRSORGE

**„Aus Hara Shiatsu Sicht wird mit diesem Faktor das Haushalten mit den eigenen Kräften, die Selbstwahrnehmung, Regulation und der richtige Umgang mit Stress angesprochen“** (Siegl et al, S. 16).

Mit den Meridianen der 1. Familie - Lunge, Dickdarm, Milz, Magen - um hier einen Fokus auf die Yin-Meridiane Lunge und Milz zu legen, adressieren wir die beiden Hauptlieferanten für das nachgeburtliche Qi. Die Lunge, als wichtigster Ressourcen-Lieferantin, bringt lebenswichtiges Qi über

die Atmung in unseren Kreislauf. Die Milz als wichtigstes Organ in Bezug auf die Produktion von Blut liefert die nötige Substanz oder den ‚Botenstoff‘, um das Lungen-Qi in alle Regionen des Körpers zu bringen.

Die Milz kann somit als ‚Mutter‘ der 1. Meridianfamilie betrachtet werden und im übertragenen Sinne damit auch als das Kompetenzzentrum für Selbstliebe und Selbstfürsorge, welches für unsere Ernährung auf körperlicher und emotionaler Ebene sorgt. Eine Leere in der Milz führt zu einem überaktiven Magen-Meridian, der auf die Jagd nach Kompensation für fehlende Liebe geht.

Der Dickdarm-Meridian ist für das Bewahren von Gutem sowie für das Loslassen von nicht mehr Benötigtem zuständig. Oder wie Madonna es einst formulierte - "The Power of Goodbye". Es liegt eine besondere Kraft im Verabschieden von Altem, Verbrauchtem oder Ungenutztem, schafft doch der gewonnene Freiraum Platz für Neues, und zwar auf allen Ebenen. Mit dem Magen-Meridian als engem Partner, sorgt er gleichfalls für das Aufnehmen, Setzen-lassen und Verdauen von neuer Nahrung, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Der Dreifache-Erwärmer-Meridian sorgt für energetische Harmonie in den drei Brennkammern und leitet die Ursprungsenergie der Nieren in alle Brennräume zu allen Organen und in alle Meridiane. Er ist aber auch zuständig für das Öffnen unserer Außengrenzen sowie deren Schließung. Dadurch ist er maßgeblich beteiligt an unserem gesunden Umgang mit anderen Menschen.

*„Die Basis für Selbstfürsorge und Selbstliebe ist zu wissen, wer ich bin, einen Bezug zu mir und zu meinem Kern zu haben“*

(Siegl et al, S. 16)

Grundlegend ist daher auch bei diesem Faktor der Nieren-Meridian. Die Nieren sind das Speicherorgan für unsere Essenz und daher der Sitz unseres Selbst. Fehlt uns der Bezug zu uns selbst, verpufft die Energie ohne Fokus, was auf lange Sicht unser ganzes System schwächt. Mit einer starken Nieren-Energie stehen wir selbstbewusst und fest auf der Erde und nichts bringt uns ins Wanken.



## 4. FACHLICHER TEIL: WISSENSWERTES ZUM THEMA AUS SICHT DER TCM

### 4.1. STARKE YANG-ASPEKTE IM ARBEITSUMFELD

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Gesundheit als ein Gleichgewicht von Yin und Yang betrachtet. Yin steht für Ruhe, Empfänglichkeit und Nährendes, während Yang für Aktivität, Bewegung und Wärme steht. Wenn diese Kräfte im Körper ausbalanciert sind, bleibt man gesund. Doch wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, führt dies zu Krankheiten und Beschwerden.

**Unsere Elementarpädagog:innen sind gefährdet, da ihr Arbeitsumfeld oft von einer übermäßigen Betonung von Yang-Aspekten geprägt ist.**

Die Arbeit mit kleinen Kindern erfordert viel Geduld, Empathie und emotionale Verfügbarkeit, was Yin-Qualitäten sind.

Gleichzeitig gibt es jedoch auch viele aktive und fordernde Aspekte der Arbeit, die eher den Yang-Qualitäten entsprechen. Die Hingabe an die Bedürfnisse der Kinder, die oft Lärm, Unordnung und unvorhersehbare Abläufe mit sich bringen, erfordert ein hohes Maß an Energie und Aktivität, was Yang-lastig ist. Gleichzeitig müssen die Elementarpädagog:innen in der Lage sein, den Kindern Sicherheit, Geborgenheit und Ruhe zu vermitteln, was Yin-lastig ist.

*Der ständige Wechsel zwischen diesen extremen Yin- und Yang-Polen ist sehr herausfordernd und kann zu einem Ungleichgewicht führen, welches sich auf physischer und emotionaler Ebene manifestiert.*

Die ständige Anforderung, zwischen diesen beiden Polen zu jonglieren, kann das innere Gleichgewicht stören und die Anfälligkeit für Erkrankungen erhöhen. Im Sinne der TCM kann auch ein übermäßiger Konsum von Yang-Nahrungsmitteln wie Kaffee, Zucker und frittierten Lebensmitteln das innere Gleichgewicht weiter stören. Die Folge davon sind Erschöpfung, Reizbarkeit und ein allgemeines Gefühl der Unausgeglichenheit.

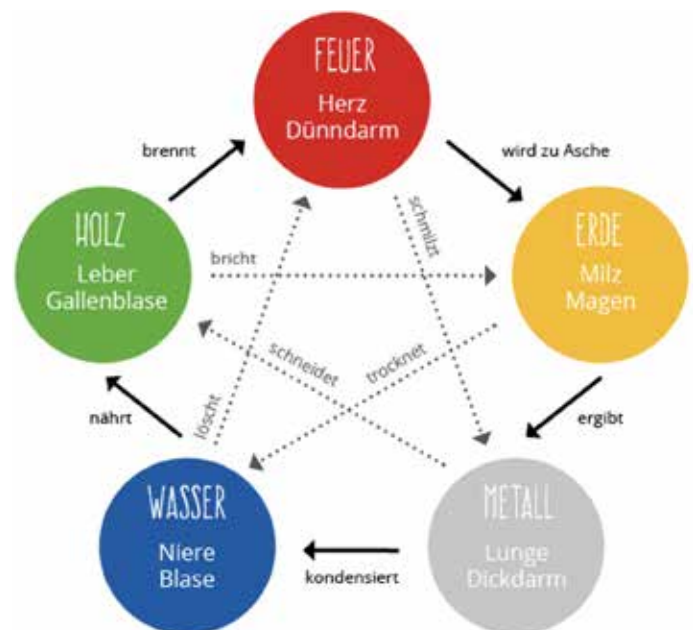
### 4.2. WUNSCH NACH MEHR YIN- ASPEKTEN IM ALLTAG

Um dem entgegenzuwirken, können Elementarpädagog:innen darauf achten, sowohl in ihrer Arbeit als auch in ihrem persönlichen (Privat-) Leben ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu kultivieren. Das kann bedeuten, dass sie sich bewusst Zeit für Erholung und Regeneration nehmen und für eine ausgewogene Ernährung sorgen. Der Resilienz-Faktor Selbstfürsorge und Selbstregulation setzt mit seinen Lernfeldern genau hier an und kann durch dessen Stärkung eine positive Entwicklung ermöglichen.

### 4.3. WIE ZEIGTEN SICH DYSBALANZEN IN DEN 5 ELEMENTEN?

**Ist die Mitte (Erde) einmal aus der Balance gefallen, überträgt sich die Problematik durch die interaktive Verbindung zwischen den Elementen, Meridianen und Organen auf alle Bereiche.**

Abb. 1: Ernährungs- und Kontrollzyklus der 5-Elemente laut TCM



*Ein afrikanisches Sprichwort besagt:  
„Um ein Kind aufzuziehen,  
braucht es ein ganzes Dorf!“*

(Unbekannt)

Bildung und Erziehung ist keine Sache allein der Eltern oder des Kindergartens / der Schule, sondern es bedarf einer Gemeinschaft. Gerade die „Corona Krise“ hat uns dazu einiges aufgezeigt. Da in Großstädten der Familienbund meist kleiner oder gar nicht vorhanden ist, sind Institutionen ein wichtiger Bestandteil des alltäglichen Familienlebens.

Die Arbeitsanforderungen des pädagogischen Personals sind dadurch vielfältig. Ein Multitalent mit Managementfähigkeiten steht hoch im Kurs. Da Bildungsinstitutionen in der Gesellschaft eine erweiternde und ergänzende Funktion zur Familie darstellen, ist eine ausbalancierte „Erdqualität“ der Mitarbeitenden der Wunsch aller Eltern.

*„Die Erde ist die Mutter der Gemütlichkeit.  
Sie ist der Vater der Entspannung. Und  
ihr gemeinsames Kind heißt Zufrieden-  
heit. Erdtypen sind von diesen Qualitäten  
durchdrungen, (...)“*

(Mandl, 2020, S. 120)

### **In der TCM werden spezifische Eigenschaften mit einem guten Erde-Zustand in Verbindung gebracht:**

- **Stabilität:** Eine Person mit einer ausgeglichenen Erdqualität wird als stabil und geerdet betrachtet. Sie zeigt ein gesundes Maß an Standfestigkeit und kann auf emotionaler Ebene gut mit Veränderungen umgehen.
- **Nährende Energie:** In Bezug auf die Verdauungsfunktion wird eine gute Erdqualität mit optimaler Nahrungsaufnahme und einem gesunden Stoffwechsel in Verbindung gebracht. Diese Personen neigen dazu, eine stabile Energie zu haben, die sie gut durch den Tag trägt.
- **Mitgefühl und Fürsorge:** Eine positive Erdqualität ist auch mit mitfühlendem Verhalten und Fürsorge verbunden. Diese Menschen sind in der Lage, sich selbst und anderen gegenüber liebevoll und unterstützend zu sein.

- **Gutes Immunsystem:** In der TCM wird angenommen, dass eine gute Erdqualität mit einem robusten Immunsystem einhergeht, das den Körper vor Krankheiten und Ungleichgewicht schützt.

- **Harmonischer Verstand:** Auf emotionaler Ebene wird eine ausgeglichene Erdqualität mit einem harmonischen, stabilen Geist in Verbindung gebracht. Diese Personen haben oft eine ausgeprägte Fähigkeit, Klarheit und Ausgeglichenheit in ihrem Denken zu bewahren.

**Es ist wichtig zu beachten, dass in der TCM der menschliche Körper als eine Einheit betrachtet wird, in der alle Elemente ineinandergreifen. Eine gute Erdqualität kann nur bewahrt werden, wenn die Balance zu allen Elementen vorhanden ist.**

Wenn man sich richtig und gesund ernährt, hat die Mitte genügend Qi und Blut, um all ihre Aufgaben zu erledigen. „Etwas schlägt mir auf den Magen“, diesen Spruch kennen viele und auch einige wissen, wie sich das anfühlt. Viele unserer pädagogischen Fachkräfte klagten über Konflikte, die sie belasteten. Die Bedürfnisse vieler Kinder, Eltern, Kolleg:innen und Leitung in Balance zu halten, erfordert sehr viel Fingerspitzengefühl und leider kommen die persönlichen Bedürfnisse dabei oft zu kurz.

Elementarpädagog:innen, so wie auch Elternteile, haben eine starke Vorbildwirkung auf ihre Kinder. Die Taten von Menschen hinterlassen stärkere Spuren als ihre Worte. So ist eine gute Selbstfürsorge von Erwachsenen das beste Präventionsmittel für Kinder, die dieses Verhalten unbewusst nachahmen. Je achtsamer ein Verhalten in der Interaktion mit einem Kind praktiziert wird, desto stärker ist die Nachwirkung im Bewusstsein des Kindes. Eine pädagogische Lernkurve mit nachhaltiger Wirkung. Geht es den Erwachsenen gut, dann wirkt sich das positiv auf das Kind aus und umgekehrt.

## Symptome unserer Klienten:innen, die eine Dysbalance im Erdelement aufzeigten:

- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Magenbeschwerden
- Verdauungsprobleme wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung
- Schwäche und Erschöpfung
- Wassereinlagerungen im Gewebe und Übergewicht
- Neigung zu Infektionen und Erkältungen
- Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen
- Neigung zu Sorgen und Grübeleien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- chronische Darmerkrankungen

*„In Masunagas System verkörpert das Milz- und Magen-Meridianpaar die Funktion des Beschaffens von Nahrung und Verdauens“*

(Beresford-Cooke, 2016, S.265)

Elementarpädagogen:innen mit einer überaktiven Erdqualität neigen dazu, sich übermäßig um andere zu kümmern und wenig auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Sie können sich schnell überfordert fühlen und haben Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen.

Sie neigen dazu, sehr viel über Probleme zu grübeln. Die Milz in ihrer Funktion ist oft geschwächt (Milz-Qi Mangel) und bringt Müdigkeit mit sich. Nahrung wird schlecht verdaut und weniger Blut hergestellt. Menschen mit einer minder aktiven Erdqualität wirken oft müde und träge, haben wenig Antrieb und Motivation und können sich schwer aufraffen, um Aufgaben zu erledigen.

*„Insbesondere bei Frauen kann dieser Anteil des Verlaufs die Probleme widerspiegeln, die entstehen, wenn der Versorgung anderer Vorrang eingeräumt wurde. Energie (Qi) kann im Brustbereich, mit dem wir andere nähren, stagnieren, statt sich entlang des Meridians zu bewegen und sich mit dem Herzen, dem Kern unseres eigenen Selbst, zu verbinden.“*

(Beresford-Cooke, 2016, S.266)

In der TCM wird zur Harmonisierung der Erdqualität meist eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Akupunktur, Kräutermedizin und anderen Techniken wie Qigong oder Tai Chi empfohlen. Eine ausgewogene Ernährung und ein regelmäßiger Schlafrythmus spielen dabei eine wichtige Rolle.



Jeder, der schon einmal in der „Eingewöhnungszeit“ in einem Kindergarten oder Kinderkrippe anwesend war, ist sich bewusst, welche emotionale Intensität so ein Trennungsschmerz für alle Beteiligten in einer Gruppe haben kann. Starke emotionale Belastungen über einen längeren Zeitraum können das Immunsystem massiv schwächen, egal welche Ursache dahinter steht.

*„Die Emotion Trauer wird dem Element Metall zugeordnet. Ist die Qualität des Elements schwach, fällt es schwer, Traurigkeit loszulassen und es gibt auch die Unfähigkeit zu trauern...“*

(Beresford-Cooke, 2016, S. 285)

„Ein gut entwickelter Lungen-Meridian drückt sich in Zuversicht und Zugänglichkeit aus, die dem Unbekannten und der Zukunft mit einer positiven Grundeinstellung gegenübertritt. Ist die Lungenenergie geschwächt, ist Trauer oder emotionale Belastung vorhanden, machen sich Resignation und Hilflosigkeit breit. Die Luft ist draußen, die Schultern hängen. Man sagt zu gar nichts mehr 'JA.'“ (Mandl, 2020, S. 44).

„Die Nase ist voll“, die Energie ist schwach (Qi-Mangel) und sie fließt nicht mehr frei. Symptome, die zu Beginn des Herbstes bis in den Frühling gehäuft in allen Institutionen Kindergarten bei Jung und Alt vorkommen und den Alltag erschweren.

Da Kinder nicht sofort beim Auftreten von Schnupfen oder Husten zu Hause bleiben können und auch das Betreuungspersonal bei einem leichten Halskratzen nicht gleich den Krankenstand aufsucht, ist eine starke Belastung des Immunsystems täglich im Kindergarten vorhanden, was auch zu einer Verminderung der Leistungsfähigkeit des Personals führt.

Durch die fehlenden Ruhepausen kann die körpereigene Regeneration nicht gut arbeiten. Der Körper zeigt eine gesunde Reaktion auf eine „belastende“ Situation, in dem er mit Erkältungskrankheiten reagiert, um so zu mehr Ruhe und Rückzug zu kommen.

*„Mein damaliger übermäßiger Wunsch nach Abgrenzung deutete auf ein Metall Ungleichgewicht hin, ebenso wie der Husten, der Schnupfen und die Atemprobleme...“*

(Ploberger, 2023, S. 199)

Fehlt dem Kindergartenpersonal das Einsteigen für ihre persönlichen Bedürfnisse und Grenzen, fehlt der eigene gesunde Egoismus, dann kommt nicht nur die „Lunge“ zu kurz, sondern auch das Lebensprinzip des Dickdarms wird in Mitleidenschaft gezogen.

**Das Element Metall, das für „Ordnung und Struktur“ steht, beginnt einzufallen, da die Basis geschwächt ist. Störungsbilder die bei unseren Klient:innen in diesem Bereich auftraten:**

- Neigung zu Verstopfung
- Anfällig für Nase und Nebenhöhlen Probleme
- schwache Grenzziehung, schnelle Schuldgefühle
- Perfektionismus
- Allergien, Asthma
- chronische Immunitätsschwäche

## WASSER

Die Pädagogik ist in einem ständigen Weiterentwicklungsprozess. Besonders in den letzten Jahren weichen immer mehr Möbel aus den Gruppenräumen und Sitzmöglichkeiten für die Körpergröße eines Erwachsenen sind kaum vorhanden. Durchschnittlich verbringt das pädagogische Personal fünf bis neun Stunden pro Tag auf dem Boden oder auf kleinen Kinderstühlen. Auf mehrere Jahre angerechnet, bedeutet das eine massive einseitige Belastung der Wirbelsäule. Dazu kommt noch eine tägliche „Bück-Haltung“ und gelegentliche „Hebetätigkeiten“, was bei geschwächter Rumpfstabilität zu starken Rücken-Problematiken führen kann.

Kinder bringen sehr viel Aktivität (Yang Energie) mit sich. Kommen über 20 Kinder in einem Raum zusammen, erhöht sich das Potenzial und es erfordert sehr gute Rahmenbedingungen, damit sich alle wohlfühlen. Konflikt-Anhäufungen sind da vorprogrammiert, je jünger das Kind, desto weniger gut sind Konfliktlösungskompetenzen entwickelt. Ein Kindergarten, der über Außenspielbereiche, Garten, Turnsaal und einen Personalschlüssel verfügt, wo individuelle Gruppen-Teilungen jederzeit möglich sind, hat gute Voraussetzungen. Durch den niedrig vorgeschriebenen Personalschlüssel und des herrschenden Platzmangels in Wien, ist dies jedoch selten möglich.



„Haltungs-Muster“ stehen stark in Zusammenhang mit Unausgewogenheiten des Qi (Energie im Körper) und sind daher schwer zu unterscheiden. Gehen sie nicht auf eine körperliche Verletzung oder Behinderung zurück, so sind die meisten Haltungen eine Kristallisationsform eines Qi-Musters und können sich verändern, wenn der Qi-Fluss sich verändert.

Lärmentwicklung und Informationsflut von 20-25 Kindern wirken auf eine pädagogisch ausgebildete Fachkraft täglich 6-9 Stunden ein. Je nach Personalschlüssel verteilt sich das auf zwei bis drei erwachsene Personen im Raum. Lang anhaltende und hohe Belastungen schwächen das Nervensystem. Die Balance zwischen Parasympathikus und Sympathikus ist nicht mehr gegeben. Der Blasenmeridian zeigt eine erhöhte Spannung, die auf Dauer das Nierensystem schwächt und sogar schädigen kann. Das Abrutschen in einen Burnout-Prozess kann eine Folge sein.

*„Die Angst ist ein Teil unseres Überlebensinstinkts. Intensive Angst führt zur Freisetzung von Quellen-Qi aus den Nieren, die wir auch als Adrenalinschub bezeichnen könnten, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion.“*

(Beresford-Cooke, 2016, S.158).

### **Störungsbilder unserer Klient:innen, die eine Schwäche im Wasserelement aufzeigen:**

- Überaktivität, innere Unruhe
- kann schwer Entspannen
- Verspannungen (Nacken und Schultern)
- Kopfschmerzen von hinten rauf ziehend
- Rückenschmerzen (vor allem LWS)
- Schlafstörungen
- niedriger Blutdruck
- Tinnitus

„Stress geht an die Nieren. Das bedeutet, dass durch die Stressreaktion Substanz im Körper abgebaut wird. Hält der Stresspegel längere Zeit an, werden die Muskeln immer schwächer, die Haut wird immer dünner und die Knochen werden immer filigraner. All das sind Effekte, die durch das Stresshormon Cortisol aus der Nebennierenrinde verursacht werden.“ (Weidinger, 2022, S. 67).

Ist einmal der Schlafrhythmus gestört und kommen weitere Vitalzeichen (wie: Verdauung, Menstruation, Temperaturhaushalt) in ein starkes Ungleichgewicht, dann ist langfristig eine Regeneration ohne medizinische Hilfe schwer möglich.

Die Yin-Leistung der Nieren ist die Fähigkeit, sich von Überlastungen zu erholen und zu entspannen. Besteht die Unfähigkeit, sich von Überlastung zu erholen und zu entspannen, so folgen Symptome wie Ruhelosigkeit, Arbeitssucht und nervöse Überempfindlichkeit, was einem Yin-Mangel der Nieren gleicht.



*„Sind die Nieren im Ungleichgewicht, kann das Rückenschmerzen zur Folge haben. Auf psychischer Ebene versinnbildlicht der Blasenmeridian unser Rückgrat oder unsere Entschlossenheit. Es verkörpert viele Aspekte unseres Wesens, die wir gerne verdrängen.“*

(Beresford-Cooke, 2016, S.164)

Leider gibt es Schwierigkeiten bei den Rahmenbedingungen in den Kindergärten, die sichtlich sehr belastende Auswirkungen auf das Personal mit sich bringen. Wie können sich Kinder in einem gesunden Umfeld adäquat entwickeln, wenn die Vorbilder (pädagogisches Personal) unter starken Überlastungen und Stresssymptomen leiden?

## HOLZ

„Wachstum und Entfaltung, dafür steht das Lebensprinzip des Leber-Meridians. Wachstum und Entfaltung braucht Raum. Ohne Raum keine Entfaltung.“ (Mandl, Meridiane, 2020, S. 257).

So wie sich die Gesellschaft entwickelt, so kann man in der Pädagogik auch eine ständige Entwicklung unterschiedlicher Strömungen beobachten. „Montessori“, „Waldorf“, „Fröbel“, „Pikler“ sind Schlagwörter, die jeder in der Pädagogik kennt. Reformationen, wo erstmals die Bedürfnisse des Kindes ins Zentrum der pädagogischen Arbeit gestellt wurden. Seit 2024 gibt es in Wien ein „Kinderschutzkonzept“, wo es darum geht, Übergriffe, Gewalt durch Elternhaus oder pädagogischen Personals, einzudämmen und zu unterbinden. Je früher „gewaltfreie“ Entwicklung und Achtsamkeit im sozialen Umgang kultiviert wird, desto höher die Chancen, dass es Eltern an ihre Kinder weitergeben.

*„Wird sehr früh im Leben das Wachstum unserer kreativen Selbstdarstellung unterdrückt und werden wir nicht dazu ermutigt, unsere eigene Wahl zu treffen, so wird sich unser Lebensweg nicht in natürlicher Weise vor uns entfalten.“*

(Beresford-Cooke, 2016, S.164)

## Viele unserer Klient:innen hatten über folgende Symptome geklagt:

- Zähne knirschen (hat oft mit Emotionen wie Ärger, Wut, Frust zu tun)
- Leber-Qi Stagnation (PMS)
- Migräne (einseitig)
- Schulterprobleme
- hoher Muskeltonus, geringe Flexibilität,
- Hüftprobleme
- Träume mit intensiven Emotionen
- unterdrückte Emotionen, Launenhaftigkeit
- Angespanntes Zwerchfell

In den Behandlungen ist uns aufgefallen, dass Schmerzen in den Schultern und im Oberkörper sehr häufig genannt wurden. Stagnationen in Form von Verspannungen sind oft die Ursache. Die Energie (Qi) kann nicht mehr frei fließen. Ein Energiestau, erhöhter Druck, starke Schmerzen und dadurch eine Leistungsminderung sind die Folge.

### Eine Negativspirale kann entstehen.

Wenn die Grundenergie nicht frei fließen kann und somit die Balance zwischen den Elementen nicht aufrecht gehalten wird, dann kann sich die Lebensfreude nicht entfalten. Menschen stumpfen ab, verlieren ihre Freude und werden depressiv.

## FEUER

*„In der TCM ist das Herz das wesentliche Zentrum des Feuer-Elements und des Seins. (...) Seine Hauptfunktion liegt darin, unserem „Shen“ ein Zuhause zur Verfügung zu stellen. (...) Das Shen entspricht der Qualität, die wahlweise als Geist oder Bewusstsein übersetzt wird. Um dem Shen ein Zuhause anbieten zu können, muss das Herz friedvoll und frei von störenden Emotionen sein. (...) Auch heute noch wird in der TCM der Glanz der Augen, mit dem Zustand des Shens, in Verbindung gebracht.“*

(Beresford-Cooke, 2016, S.218)

In der Auswertung der Fragebögen zeigte sich, dass fast alle Personen starke soziale Kompetenzen mitbringen und sie eine Herzensfreude verspüren, wenn sie mit Kindern zusammen sind. Die Resonanz und Freude der Kinder lässt ihr Herz aufblühen und schenkt ihnen Energie und Motivation. Jedoch kann Disstress über einen längeren Zeitraum auch unsere Freude rauben.

## Symptome die sich im Feuerelement bei unseren Klient:innen zeigen:

- Einschlafstörungen und unruhiger Schlaf
- innere Unruhe und Nervosität
- Rote Zunge mit wenig Belag
- Übermäßiges Schwitzen
- Druckgefühl im Brustbereich
- starkes Mitteilungsbedürfnis, Redeschwall,
- Hyperaktivität,
- wenig Lebenslust und -freude

Das Herz mag Spaß und Leichtigkeit. Deshalb ist das "Spielen" so wichtig. Für Kinder ist "DAS SPIEL" das ultimative Basiswerkzeug der Entwicklung. Darin werden alle Kompetenzen geübt, die für das Leben wichtig sind. Kinder besitzen oft noch die Hingabe an eine Sache, absichtslos und wertfrei. Dabei strahlen sie aus vollem Herzen.

Je mehr man von diesem Strahlen verloren hat, desto wichtiger wird es, wieder zurück zu diesen Basiskompetenzen zu gelangen und den "Funktionsmodus" des Alltags abzulegen. Um die Herzenergie zu stärken, sind kleine Pausen im Alltag sehr gesund. So kann ein kurzer Power-Nap Wunder bewirken.

Der Partner-Meridian vom Herz ist der Dünndarm-Meridian. Er trennt das Reine vom Unreinen auf allen Ebenen. In der Funktion des Nahrungsmittel-Verarbeitungsprozesses und im spirituellen Sinne, die getrübbten Sichtweisen von der reinen Wahrnehmung.

*„Je klarer der Dünndarm-Meridian, desto stärker die Verbundenheit, nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch zur Natur, denn es ist ebenso eine Illusion, sich davon getrennt zu fühlen.“*

(Mandl, 2020, S.145)

## 4.4. BEHANDLUNGSSTRATEGIEN IM ÜBERBLICK

### Die häufigste Behandlungsstrategie im Laufe des Projekts war das Arbeiten im Wasserelement, mit dem Meridian-Paar Blase und Niere.

In der Diagnose der einzelnen Personen war der Blasenmeridian meist in einer starken Spannung (jitsu), welche sich im Hara und im Meridianverlauf auffällig zeigte.

Der obere Rücken war oft stark verdichtet und verspannt. Die Nieren-Zone im unteren Rücken war sehr häufig eine Schmerz-Zone bei den Klient:innen und zeigte einen erhöhten Bedarf an Qi-Versorgung (kyo). Der Fokus in der Behandlung war zu Beginn ein Lösen von Spannungen und in weiterer Folge eine bewusste Hinwendung zu den Yin-Meridianen, um sie "nährend" mit Qi zu versorgen.

Dabei war das längere Verweilen, in die Tiefe gehen und somit kontinuierlich Sicherheit ins Nervensystem zu bringen, damit der Parasympathikus wieder aktiv werden kann, eine wichtige Strategie.

So konnte sich Energie (Qi) zur Regeneration aufbauen, das System entspannte sich und Energie konnte wieder frei fließen. Sich wieder "entspannt" fühlen, kam sehr häufig als Wunsch vor der Behandlung von den Klient:innen. Auch wenn die Behandlungsdauer meist nur 30 Minuten betrug, konnte eine zunehmende Entspannung im System der Klient:innen regelmäßig beobachtet werden.

### Unterstützende Tsubos:

#### „Wer bin ich, was will ich?“

- Ni3: Quellpunkt der Niere, Erdpunkt, unterstützt und nährt vor allem Nieren Yin, stärkt die Willenskraft, stabilisierend
- Ni6: Verbindungspunkt, bringt Klarheit, bringt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Ni7: Tonisierungspunkt, Metallpunkt, fördert den Schlaf, beruhigt bei Angstzuständen

#### „Kraft, um Krisen zu durchschreiten“

- Bl10: Lokalpunkt Nacken, löst Spannungen, unterstützt Wahrnehmung
- Bl13: Back Shu Punkt der Lunge, Verbindung zur Lunge, stärkt das Lungen Qi, bei Immunschwäche
- Bl23: Back Shu Punkt der Niere, Verbindung zur Niere, stärkt das Nieren Qi, tonisiert und stärkt das Nieren Yang

## Die zweite größere Problematik zeigte sich bei vielen Klient:innen im Bereich des Holz- Elements.

Die Ursache dafür lag oft in einem Ungleichgewicht in der ersten Meridian-Familie. Die Grundversorgung durch Verdauung und Atmung war merklich belastet. Lebensstil, Arbeitsbedingungen und andere Stressfaktoren begünstigten die Entwicklung von schmerzhaften Symptomen.

Diese zeigten sich in Stagnationen der großen Gelenke im Schultergürtel und im Beckenbereich. Die Klient:innen waren das "Leiden" zum Teil schon über Jahre gewohnt. Der Fokus in der Behandlung lag dabei auf ein aktives "Bewegen" des Systems. Die Versorgung und Zirkulation der Gelenke durch Rotationen und das bewusste Einsetzen von Tsubos, bewirkte eine Auflockerung von Stagnationen bis hin zur Befreiung von manchen Symptomen.

Die Klient:innen wurden auch zur Mithilfe gebeten und so konnten sie durch die Anwendung von Ingwerkompressen und regelmäßiger Bewegung in der Natur gut Selbstfürsorge betreiben. Die Makko-Ho Übungen wurden auch mit jeder Person geübt und als Werkzeug zur Selbsthilfe vorgeschlagen.

### Unterstützende Tsubos:

#### „Freier Qi-Fluss, Vision, Veränderung“

- *Le2: Sedierungspunkt, Kindpunkt (Feuerpunkt)*

*Unterstützt den Qi Fluss, beruhigt*

- *Le3: Quellpunkt der Leber, bewegt Qi und Blut, lässt Pläne schmieden*

- *Le8: Tonisierungspunkt, Mutterpunkt (Wasserpunkt), befeuchtet das Holz*

#### „Pläne umsetzen und dazu stehen“

- *Gb20: Kreuzungspunkt mit 3E Meridian und Yang Fersengefäß, bewegt stagnierendes Gb-Qi, entspannt*

- *Gb30: ‚Straight forward‘, Entscheidungsstärke, Stabilität*

#### „Mit Freude bei der Sache“

- *Hz1: ‚Quelle des höchsten Yin‘, öffnet das Herz*

- *Hz7: Sedierungspunkt, Erdpunkt, ‚Tor zur Freude‘, stützt das Herz Qi*

#### „Fokus und Klarheit“

- *Dü3: Quellpunkt, Holzpunkt, was mir gut tut, darf bleiben, das andere darf gehen*

#### „Freundschaft und Nähe“

- *Hk6: Luo Punkt, ‚Inneres Tor‘, öffnet das Herz und den Brustkorb*

#### „Balance und Anpassung“

- *3E5: Luo Punkt, ‚Äußeres Tor‘, beschützt das offene Herz, harmonisiert und balanciert zwischen ‚Innen und Aussen‘*

Beim Kindergartenpersonal wurde häufig beobachtet, dass eine Qi-Schwäche im Lungenmeridian und Milzmeridian vorhanden ist. Einerseits waren die Ernährungsgewohnheiten nicht ihrem Typ angepasst und andererseits war die mentale Abgrenzung zu wenig stark ausgeprägt.

Zuviel an Yin-Qualitäten kann auch einen Mangel an Yang-Energie bewirken. Zeigte der Körper in diesem Bereich Symptome, so wurden wieder die Tsubos mit langer Einwirkungsdauer angewendet, damit sich Qi gut aufbauen konnte und die Klient:innen wurden aufgefordert, bewusster auf ihre Ernährung zu achten. Sich selbst gut und liebevoll zu nähren und Selbstfürsorge zu kultivieren wurde thematisiert.

### Unterstützende Tsubos:

#### „Ich bin gut so wie ich bin“

- *Mi3: Quellpunkt, Erdpunkt, stärkt das Milz Qi und die Mitte, unterstützt Erdung und Gelassenheit*

- *Mi6: Treffpunkt der Drei Yin, Mi-Ni-Le, stärkt und nährt das Yin, zentriert, fördert die Verdauung, bewegt das Blut*

#### „Appetit aufs Leben“

- *Ma6: Sun Si Miao Geistpunkt, löst Verbissenheit, lockert Kieferspannung*

- *Ma36: ‚Drei Meilen am Bein‘, Erdpunkt, stärkster Punkt zur Beeinflussung der Erde, Energielieferant, tonisiert das Milz Qi, fördert Realitätsbezug (Erdpunkt)*

#### „Zuversicht und Optimismus“

- *Lu1: Alarmpunkt der Lunge, Kreuzungspunkt mit der Milzleitbahn, öffnet den Brustkorb und löst die Atmung, stärkt das Lu Qi, Verbrauchtes loslassen und Neues aufnehmen*

- *Lu9: Quellpunkt, Erdpunkt, stärkster Tonisierungspunkt für das Metall, fördert Zuversicht und Stärke*

#### „Der gesunde Rahmen“ oder „The Power of Goodbye“

- *Di4: Quellpunkt, sich von alten Sichtweisen lösen, öffnen für Neues, Ballast - auch geistigen - loswerden*

- *Di11: Tonisierungspunkt, Erdpunkt, Geistpunkt, gesunde Abgrenzung, Haushalten mit den eigenen Kräften, ‚Nein‘ sagen zu übermäßigem Kräfteverschleiß, wo sich der Aufwand nicht lohnt*

## 5. PRAKTISCHE ARBEIT UND ERGEBNISSE

### 5.1. STRATEGIE UND ARBEITSWEISE

**Die Arbeitsgruppe für das Projekt bestand aus sieben Shiatsu-Praktiker:innen im dritten Ausbildungsjahr. Insgesamt waren wir in vier verschiedenen Wiener Kindergärten im Einsatz. Zudem wurden drei Pädagoginnen nicht im Kindergarten, sondern in einer Praxis behandelt.**

Geplant war es, an 10 aufeinander folgenden Wochen in die Kindergärten zu gehen und die Teilnehmenden 9 Wochen zu behandeln und in der 10. Woche Shiatsu-Workshops für die Kinder und Pädagog:innen abzuhalten. Aufgrund von Feiertagen in der Weihnachtszeit hat sich der Behandlungszeitraum von Mitte Oktober bis Ende Jänner gezogen. Auch die Teilnehmenden haben unterschiedlich viele der 9 geplanten Behandlungen erhalten, da es, hauptsächlich wegen Krankenständen, des Öfteren zu Ausfällen kam.

Die einzelnen Shiatsu-Behandlungen dauerten 20-30 Minuten. Insgesamt wurden im Rahmen der Diplomarbeit ca. 50 Personen behandelt. Das Angebot war für die Kindergärten und Teilnehmenden kostenlos. Es musste lediglich ein Raum sowie eine Matte zur Verfügung gestellt werden.

Die Teilnehmenden haben jeweils zu Beginn (Fragebogen I) und am Ende (Fragebogen II) des Behandlungszyklus einen Fragebogen erhalten, um deren IST-Zustand zu erheben sowie etwaige Veränderungen innerhalb des Behandlungszyklus zu erkennen. Die Fragebögen sind anonym ausgewertet worden, damit keine Rückschlüsse auf einzelne Personen bzw. Kindergärten gezogen werden können. Zudem war es uns wichtig, nicht einzelne Klient:innen in den Vordergrund zu stellen, sondern Gemeinsamkeiten und Auffälligkeiten innerhalb der Berufsgruppe der Elementarpädagog:innen zu erkennen und zu analysieren. Es konnten 44 Fragebögen I und 36 Fragebögen II ausgewertet werden.

Hier nun die Erkenntnisse unserer Feldstudie.

### 5.2. ERGEBNISSE UND AUSWERTUNG

Anhand der Auswertung der Fragebögen und deren Ergebnisse möchten wir nun unsere Hypothesen überprüfen. Unsere erste Hypothese lautet: Das Personal (pädagogisches und Betreuungspersonal) in Kindergärten erfährt aufgrund hoher Belastung und starken Drucks signifikante Beeinträchtigungen des allgemeinen Wohlbefindens sowie körperliche und psychische stressbezogene Symptome, wie zum Beispiel körperliche Verspannungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Migräne, emotionale Erschöpfung und innere Unruhe.

Um uns der Beantwortung dieser Behauptung anzunähern, haben wir uns ein paar Ergebnisse genauer angeschaut. Dabei haben wir uns unter anderem die Frage gestellt, wie die Teilnehmenden ihren Arbeitsalltag empfinden und welche Rahmenbedingungen und Faktoren für sie in ihrer täglichen Arbeit am belastendsten sind. Oder wie sie ihre persönliche Lebensqualität einschätzen und ob es eine Verbindung zu ihrem Arbeitsalltag gibt.

**Wie die Diagramme zu verstehen sind.**

Die Abbildungen 3-10 sind klassische Balkendiagramme. Auf der y-Achse ist in allen Diagrammen die Prozentzahl der Teilnehmenden angegeben, welche die jeweiligen Antworten abgegeben haben. Die Bedeutung der x-Achse erklärt sich anhand der einzelnen Diagramme und der dazugehörigen Beschreibungen. Bei einigen unserer Fragen konnten die Teilnehmenden eine Mehrfachauswahl treffen, dies trifft auf die Abbildungen 3, 4 und 6 zu. Wird in diesem Kapitel von einer Intensität gesprochen, so bezieht sich diese auf den Durchschnittswert der abgegebenen Antworten. Die Intensität bildet sich hier nicht in den dargestellten Diagrammen ab.

**Befragung zum Arbeitsalltag**

Nach der Frage, wie zufrieden die Teilnehmenden mit ihrer derzeitigen Arbeitssituation sind auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr zufrieden) ergab sich ein Durchschnitt von ~6. Was einer mäßigen Zufriedenheit mit Spielraum nach oben entspricht.

### Was könnten die Gründe für dieses mäßig zufriedenstellende Ergebnis sein?

Wie schon erwähnt, kann man das Betreuungspersonal in den Kindergärten als vulnerable Berufsgruppe bezeichnen, da es besonderen Herausforderungen ausgesetzt ist, die sich durchaus belastend auf Körper und Psyche des Personals auswirken können. In den Medien bekommt man manche dieser Herausforderungen des Öfteren zu hören, wie zum Beispiel den gravierenden Personalmangel, die zu hohe Anzahl an Kindern in den jeweiligen Gruppen sowie der schlechten Entlohnung des Personals, geschweige denn der geringen Wertschätzung in Gesellschaft und Politik gegenüber der Berufsgruppe. Außerdem kann man sich nur allzu gut vorstellen, wie anstrengend es ist, 8 Stunden am Tag die Verantwortung für eine Gruppe von Kindern zu übernehmen. Wie viel Konzentration und Aufmerksamkeit es benötigt, den Überblick zu behalten, und wie belastend der konstante Lärmpegel ist, den eine Horde von Kindern erzeugen kann. Um nur ein paar der anspruchsvollen Herausforderungen zu erwähnen, denen das Personal in Kindergärten täglich ausgesetzt ist.

Die Teilnehmer:innen wurden nach jenen Faktoren gefragt, die sie am meisten in ihrer täglichen Arbeit belasten. Am häufigsten wurde, wie bereits vermutet, der gravierende Personalmangel genannt mit einer durchschnittlichen Intensität von 6,6 auf einer Skala von 0 (wenig belastend) bis 10 (extrem belastend).

Während unseres Einsatzes in den Kindergärten haben wir diese Problematik hautnah miterleben können. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn die Erkältungswelle heran rollt und den Kindern ständig die Nase läuft, ist die Virenbelastung in den Gruppen besonders hoch und Krankenstände sind eine logische Folge. Speziell die Vorweihnachtszeit bedeutet ohnehin viel Arbeitsaufwand für das Personal, denn es gibt viele Feierlichkeiten, privat und beruflich, zu organisieren, was zusätzlich Stress kreiert. Der perfekte Nährboden, um krank zu werden und eine Zwangspause einlegen zu müssen. In den Kindergärten hieß es dann für das übrige, noch nicht erkrankte oder bereits genesene Personal, die fehlenden Kolleg:innen zu kompensieren.

Neben dem bestehenden Personalmangel, besonders während der Erkältungszeit, die sich durch Herbst und Winter bis in den Frühling hineinzieht, wurde der Geräuschpegel als weiterer Faktor, der extrem belastend ist, erwähnt. Insgesamt gaben 17 Personen an, dass der Lärm sehr belastend für sie ist. Der Geräuschpegel darf wirklich nicht unterschätzt werden. So ergaben Studien, dass die Lautstärke in Kindergruppen um die 80 dB beträgt, wobei Spitzenwerte weit darüber liegen (vgl. Brachtl, 4). Dabei kann eine Lautstärke von 65 dB bereits vegetative Reaktionen verursachen, wie zum Beispiel den Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks sowie Schlafstörungen (vgl. Brachtl, 7). Der Lärmpegel befindet sich also schon deutlich im gesundheitsschädlichen Bereich.

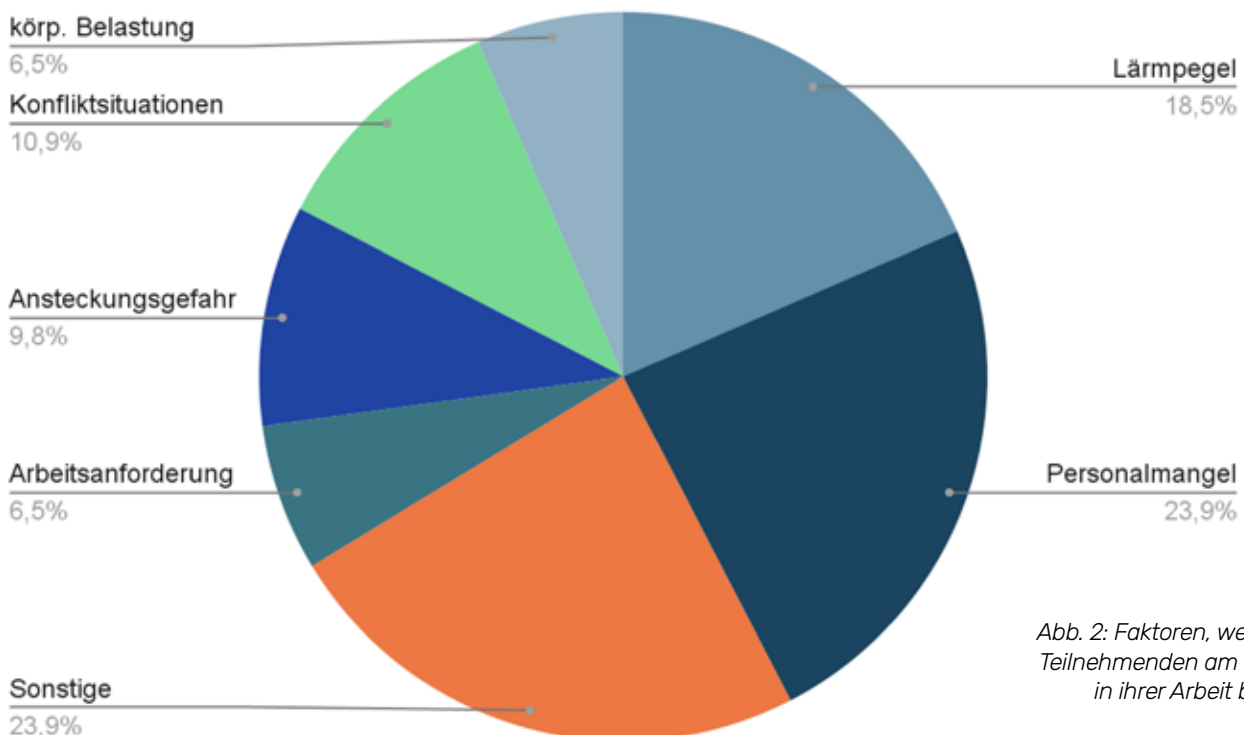


Abb. 2: Faktoren, welche die Teilnehmenden am meisten in ihrer Arbeit belasten

Der herrschende Personalmangel und der hohe Lärmpegel waren die Faktoren, welche die meisten Teilnehmenden als belastend angaben. Zudem wurden noch die Auseinandersetzung mit Konfliktsituationen (durchschnittliche Intensität von 6,5), die hohe Ansteckungsgefahr, die hohen Arbeitsanforderungen und die körperliche Belastung als weitere belastende Faktoren mehrmals erwähnt.

Zu den Arbeitsanforderungen wurden die Teilnehmenden auch danach gefragt, wie oft sie in den letzten 3 Monaten vor Beginn des Behandlungszyklus in ihrer Arbeit das Gefühl hatten, unter Druck zu stehen, nicht fertig mit ihrer Arbeit zu werden oder nicht genügend Ressourcen zur Verfügung zu haben. 16 Personen gaben an, dass dies manchmal der Fall ist. 11 Personen meinten selten das Gefühl zu haben, unter Druck zu stehen und 7 hatten nie dieses Gefühl. Hingegen 8 Personen empfanden meistens Druck und Ressourcenmangel. Eine Person war durchgehend von diesem Gefühl geplagt.

Nach der Frage, wie sehr sich die Teilnehmenden von außen wertgeschätzt und unterstützt fühlten, gaben nur 4 Personen an sich sehr stark wertgeschätzt und unterstützt zu fühlen. 12 Personen meinten, stark unterstützt zu werden. 18 Personen empfanden die Unterstützung und Wertschätzung von außen als abwechselnd. Mal fühlten sie sich mehr wertgeschätzt und in anderen Momenten fehlte ihnen die äußere Unterstützung. 4 Personen fühlten sich wenig wertgeschätzt in ihrer Arbeit.

### Welche Körperbereiche bereiteten den Teilnehmenden zu Beginn der Behandlungen am meisten Probleme?

Auf den ersten Blick waren die Beschwerdebilder der Klient:innen sehr unterschiedlich. Bei genauerer Betrachtung hat sich herauskristallisiert, dass die Hauptthemen bei einem Großteil doch sehr ähnlich waren. So wurde im Fragebogen I nach den Körperbereichen, welche den Teilnehmenden die größten Probleme bereiten, gefragt. Dabei konnten die Teilnehmenden bis zu 3 Körperbereiche angeben und diese nach ihrer Intensität auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) bewerten.

Die am häufigsten erwähnten Körperbereiche waren Rücken- sowie Schulter- und Nackenbereich. Wobei der Rücken als Problemzone 28-mal erwähnt worden ist mit einer durchschnittlichen Intensität von 4,7 auf einer Skala von 0-10. Der Schulter- und Nackenbereich wurde ebenfalls 28-mal erwähnt mit einer durchschnittlichen Intensität von 4,5. Zudem erwähnten 10 Personen, dass sie unter Kopfschmerzen mit einer durchschnittlichen Intensität von 5,4 leiden.

Diese Bereiche und Schmerzen waren laut unserer Umfrage die häufigsten Problemzonen unserer Klient:innen. Ansonsten erwähnten sie mehrmals Gelenkschmerzen wie zum Beispiel Knie- und Hüftschmerzen, sowie Magenprobleme.

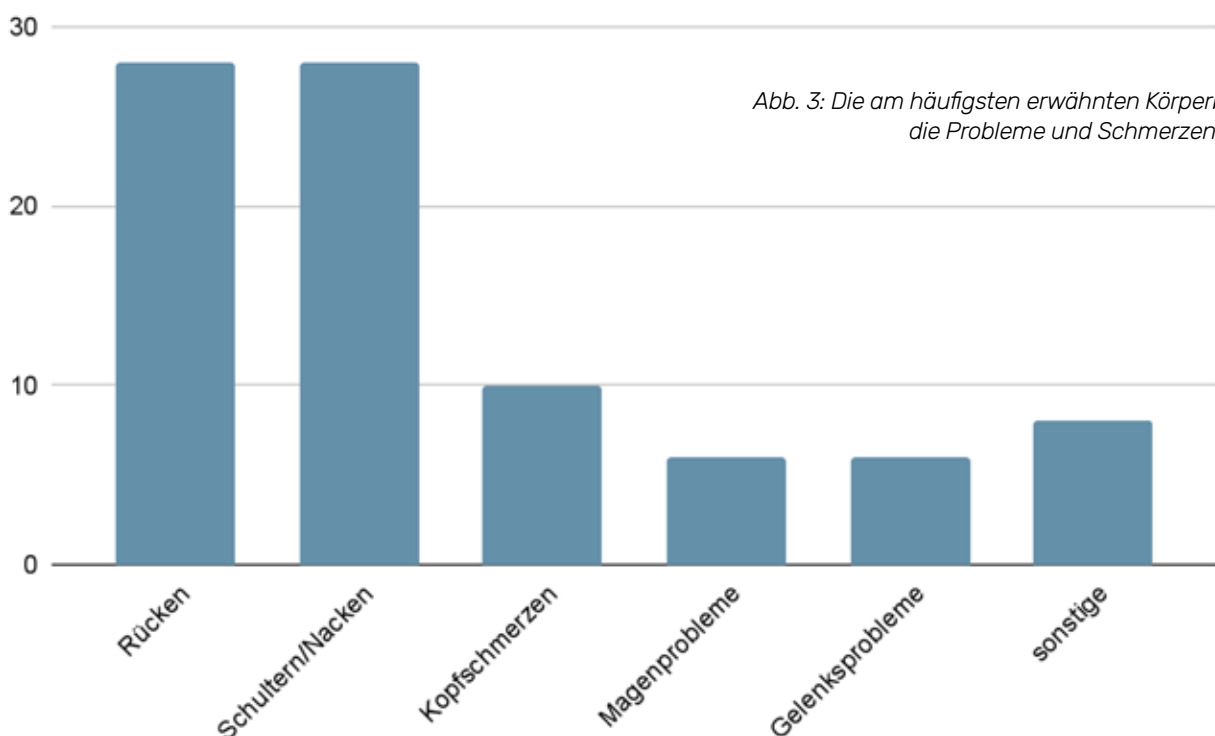


Abb. 3: Die am häufigsten erwähnten Körperbereiche, die Probleme und Schmerzen bereiten

Um wieder zurück zu unserer Hypothese zu kommen kann man durchaus sagen, dass für das Personal in Kindergärten eine hohe Belastung entsteht. Der Druck durch die hohen Arbeitsanforderungen, ein erhöhter Lärmpegel, der sich schon im gesundheitsschädlichen Bereich befindet, und die Auseinandersetzung mit vielen Konfliktsituationen können für Stress sorgen. Wobei Stress nicht unbedingt etwas Negatives für uns bedeutet. Zum einen kann Stress und infolgedessen die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol in Gefahrensituationen unser Überleben sichern oder uns zu Höchstleistungen bringen. Wirkt allerdings Stress zu lange auf unser System ein und vor allem auf zu hohem Niveau und in Verbindung mit negativen Emotionen, dann wird es zum Problem und stressbezogene Symptome entstehen. Durch das übersprudelnde Yang und die Stresshormone, die auf hohem Niveau bleiben, kann es zum Beispiel zu Verspannungen, innerer Unruhe, Hitze-Symptomen oder Verdauungsbeschwerden kommen. Besonders dann, wenn die nötigen Regenerationsphasen zu kurz kommen oder sogar ganz fehlen.

Inwiefern aber die Symptome und Beschwerdebilder der Klient:innen auf die Arbeitsbedingungen zurückzuführen sind, kann anhand unserer Daten nicht zurückgeschlossen werden. Ein wichtiger Faktor neben der Arbeit ist natürlich auch die private Lebensführung und Freizeitgestaltung. Natürlich kann es in jedem Beruf zu stressigen Situationen kommen. Wichtig dabei ist, dass diese Stresssituationen nicht zu einem Dauerzustand werden und dass es genügend Raum und Zeit gibt für Regenerationsphasen. It's all about balance. Ist man im Beruf viel Stress und belastenden Situationen ausgesetzt, ist eine gute Selbstfürsorge als Ausgleich umso wichtiger für das eigene Wohlbefinden und Gesundheit.

**In unserer zweiten Hypothese haben wir angenommen, dass regelmäßige Shiatsu-Sitzungen stressbedingte Symptome mindern und die aktive Selbstfürsorge stärken, wodurch sich die Resilienz des Personals verbessert und sich das allgemeine Wohlbefinden sowie die Lebensqualität steigert.**

### **Diese Hypothese kann in drei Fragen unterteilt werden:**

1. *Wie sich Shiatsu auf die aktive Selbstfürsorge der Teilnehmenden auswirkt.*
2. *Wie regelmäßige Shiatsu-Sitzungen dazu beitragen können, stressbedingte Symptome zu reduzieren.*
3. *Ob sich durch Shiatsu die Resilienz, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessern lässt.*

Bei der Auswertung unserer Daten ist zu beachten, dass die Teilnehmenden innerhalb des Behandlungszyklus unterschiedlich viele Behandlungen erhalten haben. Grundsätzlich ist der Behandlungszeitraum und -rhythmus von den individuellen Beschwerdebildern und Themen der Klient:innen abhängig. So können bei akuten Themen bereits nach kurzer Zeit Verbesserungen erkennbar sein, wobei Themen, die sich bereits über Jahre im Körper angestaut und manifestiert haben, deutlich mehr Zeit und Zuwendung benötigen. Damit wir etwaige Veränderungen bei unseren Klient:innen herausfinden können, haben wir ihnen am Anfang sowie am Ende des Behandlungszyklus konkrete Fragen zu ihrem körperlichen und mentalen Wohlbefinden gestellt.

Um zu erkennen, wie es um die Selbstfürsorge unserer Klient:innen vor Beginn der Behandlungen stand, haben wir diese nach Aktivitäten bzw. Tools gefragt, die ihnen helfen Stress abzubauen und Energie zu tanken. Dabei konnten die Befragten mehrere Antworten abgeben. Die beliebtesten Aktivitäten zum Stressabbau laut unserem Fragebogen waren Bewegung und Sport (28x genannt), gefolgt von Ruhe und Entspannung (wie z.B. lesen, meditieren, schlafen etc.) wurde 21x genannt. Zudem gaben 13 Personen an, Energie in der Natur zu tanken. Im Durchschnitt nahmen sich die Teilnehmenden bereits vor Behandlungsbeginn mehrmals pro Woche für etwa 2-3 Stunden Zeit für diese Aktivitäten. Hier gab es keine ersichtlichen Veränderungen nach Ende des Behandlungszyklus.

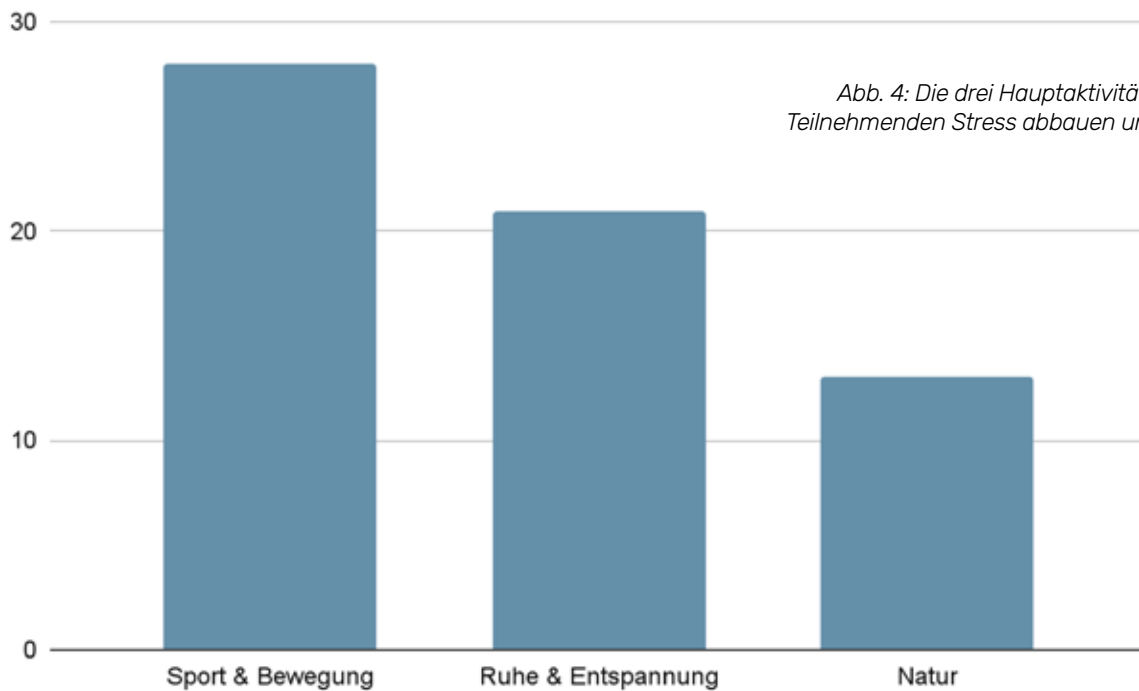


Abb. 4: Die drei Hauptaktivitäten, bei denen die Teilnehmenden Stress abbauen und Energie tanken

Die Klient:innen wurden auch gefragt, wie viel Energie ihnen neben der Arbeit für jene Aktivitäten, die ihnen am Herzen liegen, zur Verfügung steht. Hier ist eine leichte Verbesserung zu erkennen. Der Anteil der Personen, die "so gut wie keine" Energie übrig hatten für ihre Hobbies ist sichtbar zurückgegangen. Dazu muss man sagen, Veränderungen im Lebensstil vorzunehmen oder neue Routinen im Alltag einzubauen, dauert oft lange und erfordert Vertrauen in die Praktiker:in und ein gewisses Maß an Willenskraft

und Disziplin der Klient:innen. Unser Ziel während des Behandlungszyklus war es, bei den Teilnehmenden das Bewusstsein für ihre persönliche, aktive Selbstfürsorge zu stärken. Zum Beispiel haben wir sie mit den Makko-Ho-Übungen (Meridian-Dehnübungen nach Shizuto Masunaga) vertraut gemacht und ihnen immer wieder nahegelegt, regelmäßige, kurze Übungen im Alltag einzubauen. Unsere Aufgabe in diesem Bereich war es, Impulse mitzugeben, zu motivieren und zu inspirieren.

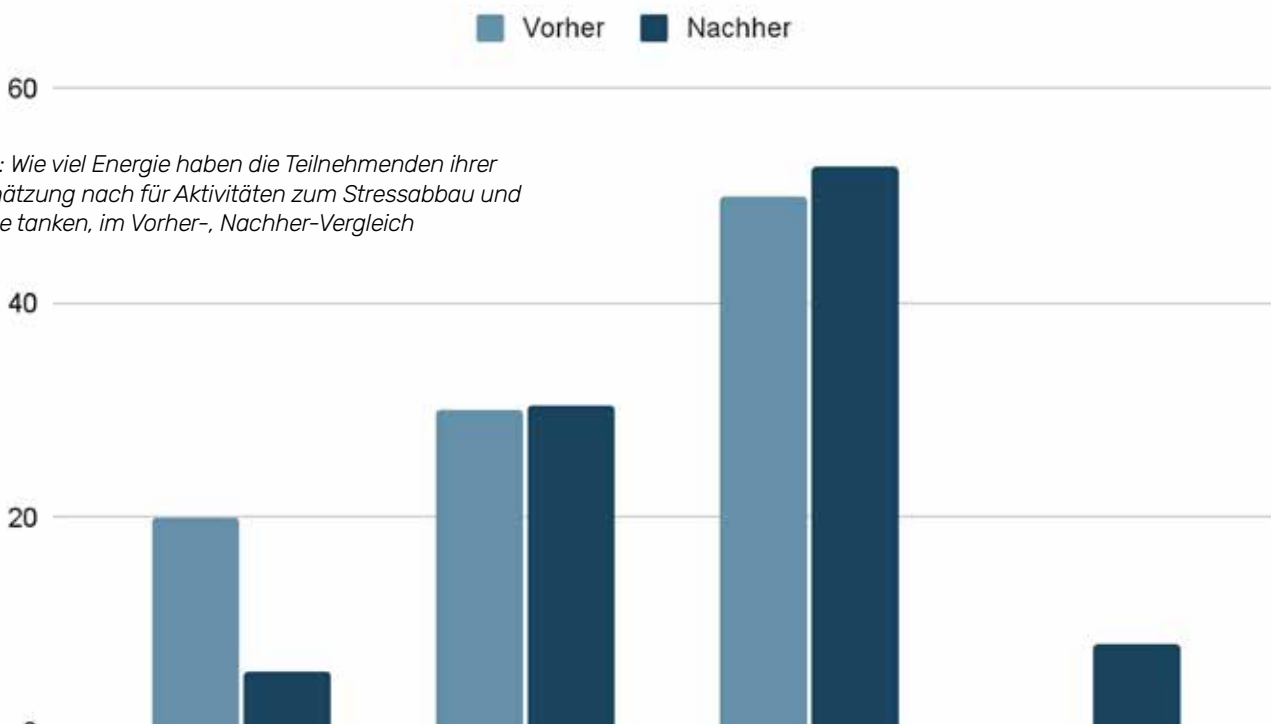


Abb. 5: Wie viel Energie haben die Teilnehmenden ihrer Einschätzung nach für Aktivitäten zum Stressabbau und Energie tanken, im Vorher-, Nachher-Vergleich



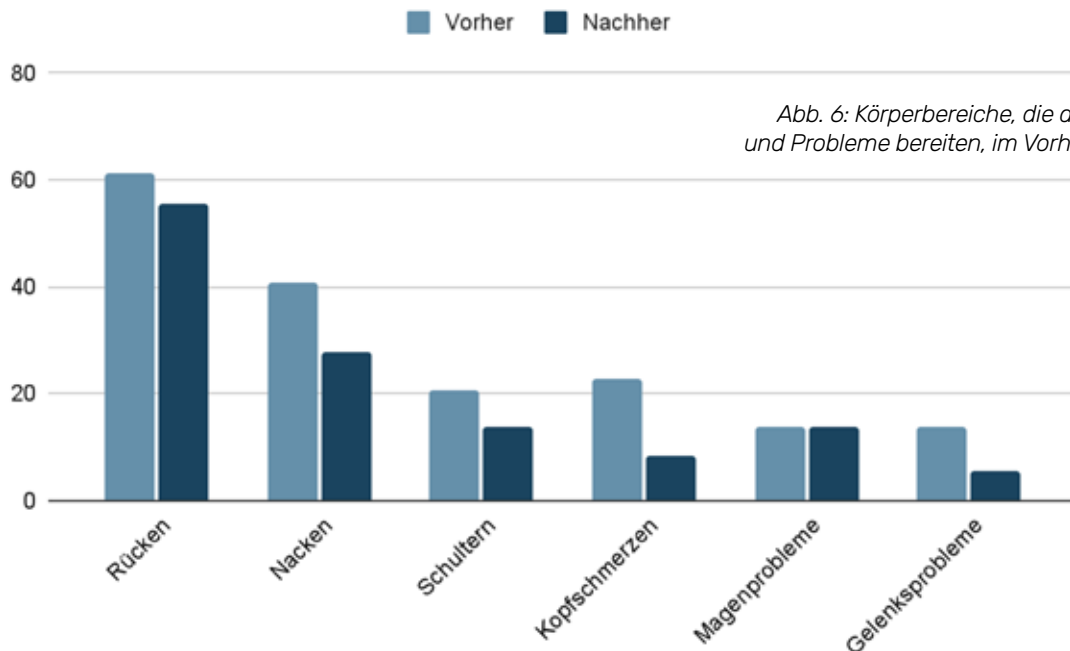


Abb. 6: Körperbereiche, die am meisten Schmerzen und Probleme bereiten, im Vorher-, Nachher-Vergleich

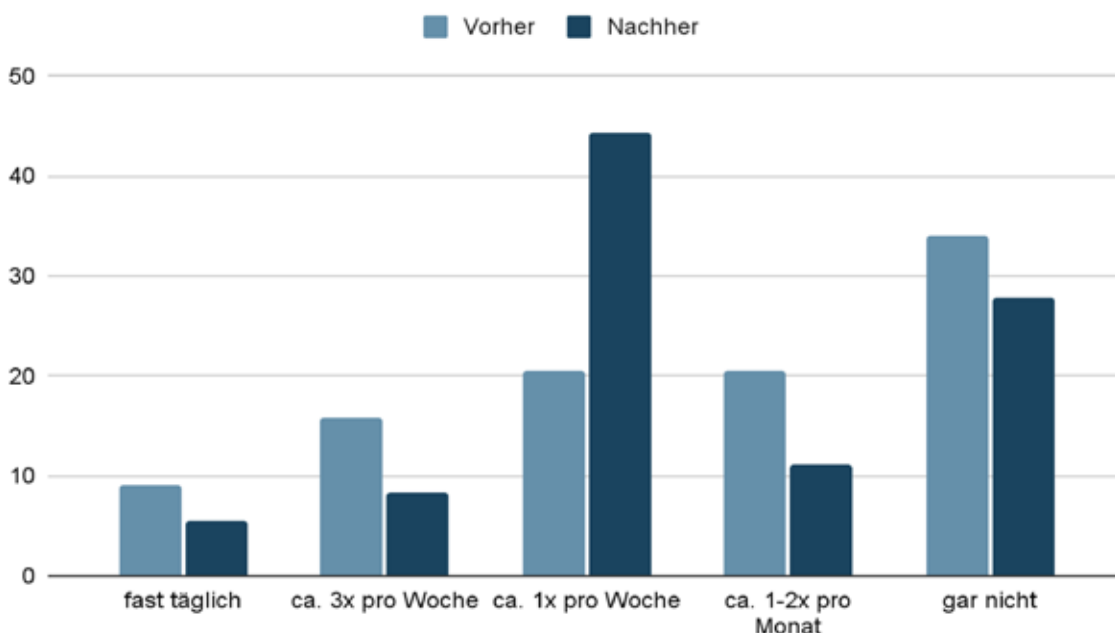
Um zu erkennen, ob durch die Shiatsu-Einheiten sich auch die stressbezogenen Symptome unserer Klient:innen verändert bzw. verringert haben wurden sie am Ende des Behandlungszyklus erneut nach jenen Körperbereichen befragt, die ihnen am meisten Schmerzen und Probleme bereiten. Ebenfalls konnten die Ergebnisse auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) eingestuft werden.

Zudem sind für uns Hara Shiatsu-Praktiker:innen die primären Körperfunktionen, wie zum Beispiel die Verdauung und die Schlafqualität, wichtige Indizien, um mögliche Ungleichgewichte im System festzustellen.

Daher wurden die Teilnehmenden am Anfang und am Ende der Behandlungsserie zu ihrer Verdauung und ihrem Schlaf befragt. Die Klient:innen wurden gefragt, wie oft sie durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel benötigt haben.

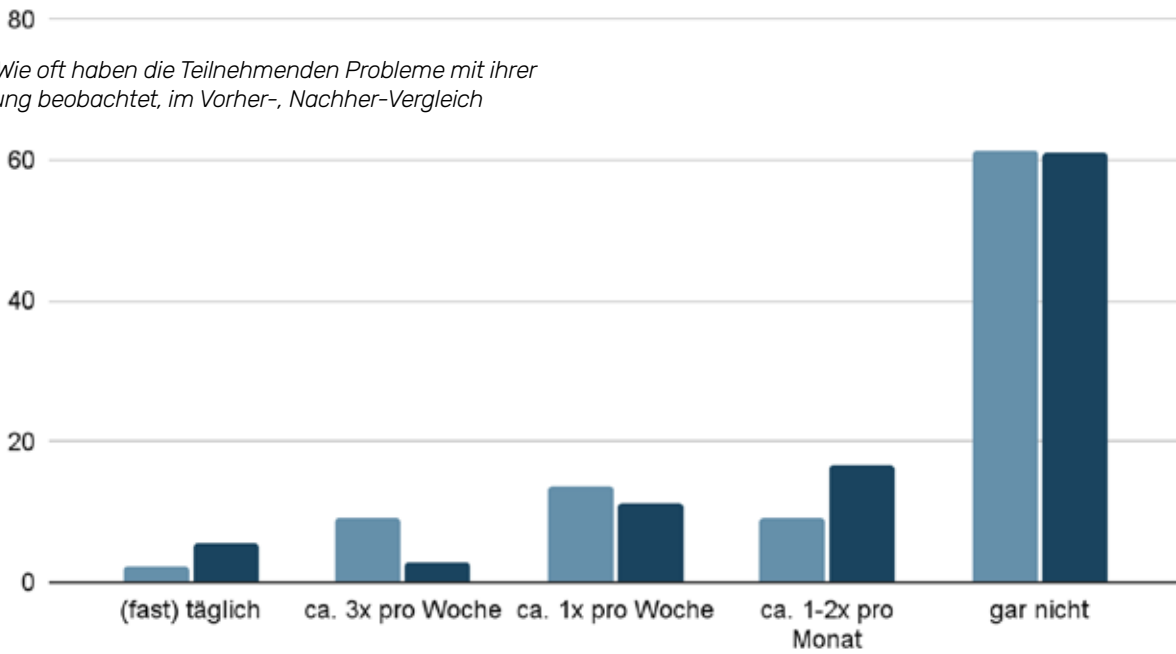
Im Vergleich ist zu erkennen, dass sich die durchschnittliche Schlafqualität minimal verbessert hat. Wobei anzumerken ist, dass der Behandlungszyklus in der Weihnachtszeit stattgefunden hat, welche von den meisten Teilnehmenden als besonders stressig empfunden wurde. Und Stress wiederum wirkt sich negativ auf die Schlafqualität aus.

Abb. 7: Wie oft haben die Teilnehmenden schlecht geschlafen oder Schlafmittel benötigt, im Vorher-, Nachher-Vergleich



Vorher Nachher

Abb. 8: Wie oft haben die Teilnehmenden Probleme mit ihrer Verdauung beobachtet, im Vorher-, Nachher-Vergleich



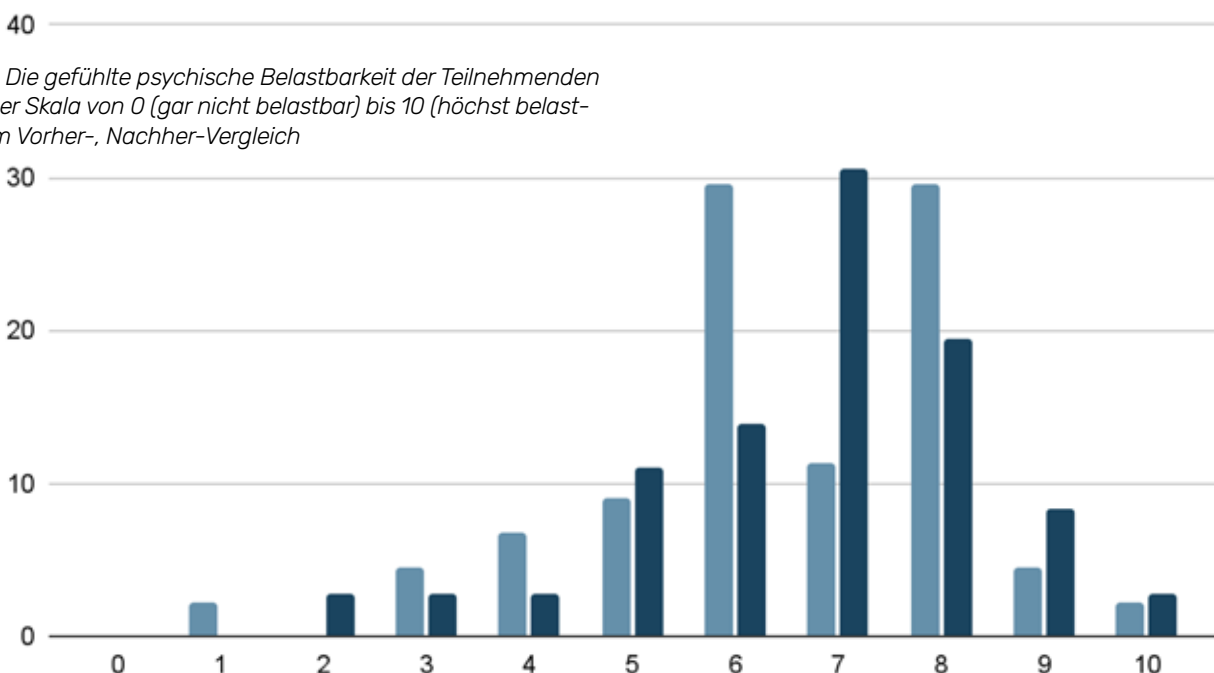
Bei der Frage, wie oft die Klient:innen Probleme mit ihrer Verdauung beobachtet haben, hat sich ein ähnliches Bild gezeigt. Wobei sich bei der Frage nach dem Schlaf und der Verdauung die Ergebnisse des Fragebogens II auf den Zeitraum beziehen, während dem wir behandelt haben. Um zu erkennen, wie sich Shiatsu auf stressbezogene Symptome auswirkt und dazu beiträgt diese zu reduzieren, wäre es wichtig zu analysieren, wie sich die einzelnen Symptome und der Zustand der Primärfunktionen von jenen Teilnehmenden, welche regelmäßig zu den Behandlungen erschienen sind, von denen, welche unregelmäßig Behandlungen erhalten haben, unterscheidet.

Das herauszufinden war uns aufgrund unserer erhobenen Daten leider nicht möglich.

Des Weiteren wurden die Teilnehmenden nach ihrer aktuellen Resilienz (psychische Belastbarkeit) gefragt. Diese konnten sie ebenso auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar) einschätzen. Dabei ist eine leichte Verbesserung nach Abschluss des Behandlungszyklus zu erkennen. Zu Beginn des Projekts ergab die Auswertung eine durchschnittliche Belastbarkeit von 6,45. Nachdem die Teilnehmenden über mehr oder weniger 10 Wochen kurze Shiatsu-Einheiten erhalten haben, ergab die gefühlte Belastbarkeit einen durchschnittlichen Wert von 6,73.

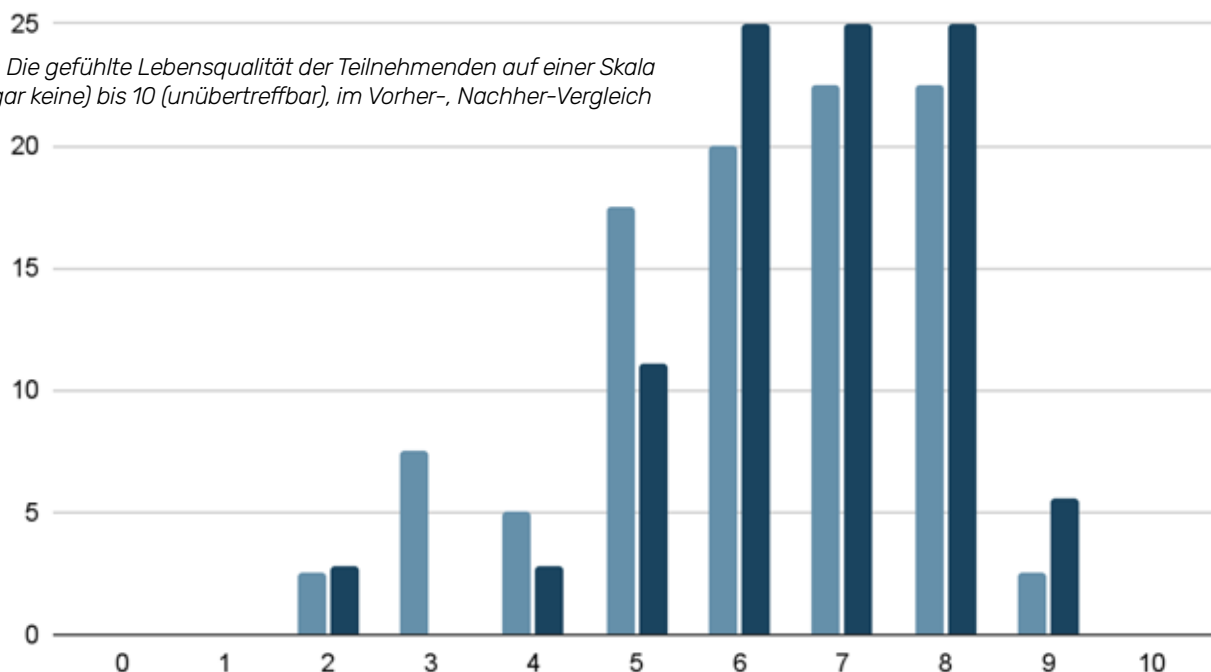
Vorher Nachher

Abb. 9: Die gefühlte psychische Belastbarkeit der Teilnehmenden auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar), im Vorher-, Nachher-Vergleich



■ Vorher ■ Nachher

Abb. 10: Die gefühlte Lebensqualität der Teilnehmenden auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar), im Vorher-, Nachher-Vergleich



Neben ihrer psychischen Belastbarkeit haben wir die Teilnehmenden auch nach ihrer Lebensqualität befragt. Hierbei war ebenso bereits in der kurzen Zeit eine leichte Verbesserung zu erkennen.

Abschließend kann man sagen, dass sich im Vergleich die Ergebnisse des zweiten Fragebogens, welcher sich auf den Behandlungszeitraum bzw. sich auf die Auswirkungen der Behandlungen bezieht, eine leichte Verbesserung in den meisten Aspekten gezeigt hat.

Inwiefern die Änderungen direkt mit den Shiatsu-Sitzungen zusammenhängen, ist nicht eindeutig zu sagen, da viele andere Einflussfaktoren auch laufenden Veränderungen unterliegen.

Für die Pädagog:innen waren die Shiatsu-Einheiten ein Rollentausch in ihrem Arbeitsalltag. Sie konnten die Rolle der sich (um die Kinder) Kümmernenden abgeben und sich von uns Praktiker:innen umsorgen lassen. Im Allgemeinen wurden die Behandlungen von den Teilnehmenden als eine wohltuende Auszeit empfunden und haben diese sehr genossen und geschätzt. Zudem hat sich für viele Klient:innen die eigene Körperwahrnehmung verändert und verbessert. Zum Abschluss des zweiten Fragebogens konnten die Teilnehmenden noch offenes Feedback geben. Sie wurden gefragt, ob sich für sie in der Zeit der Begleitung durch Shiatsu etwas verändert hat.

#### Hier ein paar persönliche Rückmeldungen der Teilnehmenden zu den Shiatsu-Behandlungen:

- „Dank Shiatsu weiß ich nun mehr über mich und ich habe wieder mehr zu meinem Körper gefunden.“
- „Davor habe ich fast immer durch die Nase geatmet und nur bis in die Lunge. Durch Shiatsu kann ich besser und tiefer atmen und habe viel über meinen eigenen Körper gelernt. Und wie ich mich darum noch besser kümmern kann.“
- „Diese MAKKO-HO Bewegungen gehen immer besser. Wenn Stress - durchatmen und kurz stoppen, dass ich die Hektik fallen lassen kann.“
- „Es hat sich in der Körperwahrnehmung einiges verändert. Ich spüre den Körper sehr gut. Gewisse Schmerzen haben sich verändert oder sind (für kurze Zeit) verschwunden. Die Shiatsu-Massagen haben sich gut angefühlt, teilweise haben sie bestimmte Situationen ausgelöst (Ich vermute zumindest Zusammenhänge). Ich bin davon sehr beeindruckt und werde wahrscheinlich damit weitermachen!“
- „Ich habe jetzt weniger Spannungen und ich mache mehr Sport.“
- „Schmerzwahrnehmung bewusster wahrgenommen, entspannter und bewusster mit Körper umgegangen, auf Signale gehört“
- „Versuche auch selbst die Punkte zu drücken, wenn ich merke, es tut mir gerade gut. Energie fehlt, ich nehme mir mehr Zeit, um zu spüren, wo es herkommt.“

Um nochmal auf die zweite Hypothese zurückzukommen: Diese Arbeit und die Auswertung der Fragebögen sind kein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit von Shiatsu. Dennoch war in unserer kleinen Feldstudie zu erkennen, dass sich bereits kurze und regelmäßige Shiatsu-Behandlungen positiv auswirken können.

Ein essentieller und nicht zu unterschätzender Beitrag von Shiatsu ist es, die Körperwahrnehmung zu schärfen und die Selbstfürsorge zu stärken. Durch Berührung und gezielte Fragestellungen wird das Bewusstsein über das eigene physische und psychische Wohlbefinden gestärkt. Nicht zu vergessen ist, dass wir als Shiatsu-Praktiker:innen ein Werkzeug zur besseren Gesundheit sind. Ein Großteil der Arbeit liegt schlussendlich bei unseren Klient:innen.

## 6. FALLBEISPIEL - AUFBRUCH IN NEUE ZEITEN

**Neben den statistischen Auswertungen ist es uns wichtig, die Berufsgruppe der Kindergartenpädagog:innen anhand einer persönlichen Geschichte darzustellen.** Dafür möchten wir exemplarisch Frau A, 28 Jahre alt und seit 7 Jahren Vollzeit als Elementarpädagogin in einem Wiener Kindergarten tätig, vorstellen. Wir haben Frau A als Beispiel herausgegriffen, weil sie einerseits bereits lange im Berufsfeld tätig ist und andererseits, weil wir während unseres Projekts miterleben durften, wie Frau A große Veränderungen in ihrem Leben vorgenommen hat. Außerdem gab es in einem anderen Kindergarten eine ganz ähnliche Geschichte einer anderen Kindergartenpädagogin.

Frau A hat direkt nach ihrer Ausbildung mit einer Vollzeitbeschäftigung im Kindergarten begonnen. Sie ist seit einem Jahr verheiratet und hat eine gut funktionierende Beziehung. Ihr Mann unterstützt sie und kann sie, nach ihrer Angabe, auch beschützen. Sie hatte bereits Erfahrung mit Shiatsu im Spa gemacht. Im Rahmen unseres Shiatsu-Angebots im Kindergarten kam Frau A sechs Mal zur Behandlung.

Als Frau A zum ersten Mal zur Shiatsu-Behandlung kam, betrat sie den Raum ohne Scheu und mit viel Offenheit. Als kommunikativer Mensch, der sich sprachlich auszudrücken weiß, berichtete sie gleich sehr offen über ihre Beschwerden und Sorgen. Man merkte, dass sie mit viel Herz und Engagement ihren Beruf ausübte. Sie stand uns gleich als Ansprechperson zur Verfügung, als die Kindergartenleitung Mal nicht anwesend war und bot ihre Hilfe an, die Fragebögen einzusammeln. Sie wirkte sofort kompetent, hilfsbereit und verantwortungsbewusst.

Schon bei der ersten Behandlung gab Frau A an, sehr gestresst zu sein. Die Körperanalyse ergab bei der Meridian Diagnose, dass Blasen-, Dickdarm- und Magenmeridian im Jitsu waren. Der Nierenmeridian war im Kyo. Frau A hatte einen sehr hohen Körpertonus, ihr gesamter Körper fühlte sich sehr fest und eher starr an. Es herrschte Hochspannung in allen Körperzellen, wie sie auch selbst beschrieb und wahrnahm. Ihr sympathisches Nervensystem war hoch aktiv. Der Blasenmeridian von Frau A war sehr gespannt, dies deutete auf eine Überforderung des Systems hin. Die Atmung von Frau A blieb im Brustkorb stecken und es fehlte eine tiefe, entspannte Atmung. Bei den Makko-Ho Übungen musste sie kurze Pausen machen, um durchzuatmen.



Der Körper signalisierte ihr, die Luft ist draußen – der Lunge geht die Kraft aus. Frau A erzählte, dass sie erschöpft und müde nach der Arbeit nach Hause gehe, sich auf die Couch lege und noch fern sah. Für mehr konnte sie sich nicht mehr aufraffen. Der Dickdarm wies eine hohe Spannung auf.

*„Innere Glaubenssätze können hier zum Tragen kommen, die uns weitermachen lassen, wie zum Beispiel: „Ich darf nicht in den Krankenstand gehen...“*

...und so blieb auch Frau A nicht im Krankenstand, bis sie wieder ganz gesund war. Ein weiteres Beschwerdebild von Frau A waren Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Zur ersten Behandlung kam Frau A mit einem akuten Hexenschuss im Nackenbereich, der auf eine Blasenspannung hindeutete. Ziel der Shiatsu-Behandlung war es zunächst zu versuchen, das gestresste System zu beruhigen und zu entspannen. Es wurde am Sacrum, Blasen-, Nieren- und Dickdarm-Meridian und an den Füßen gearbeitet. Zum Schluss wurde vorsichtig der Nacken behandelt. Frau A wirkte nach der Behandlung viel ruhiger.

Frau A wurde von zwei Praktiker:innen behandelt, da sie je nach Möglichkeit am Vormittag oder Nachmittag zum Shiatsu kam. Beim ersten Behandlungsansatz wurde vorwiegend im Wasser- und Metallelement gearbeitet, um das System von Frau A zu beruhigen und zu nähren. Im zweiten Schritt wurde im Holz und Metall gearbeitet, um Bewegung ins System zu bringen und Stagnationen zu lösen. Um Raum im Brustkorb zu schaffen und die Stagnationen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen, wurde in Seitenlage gearbeitet und Armrotationen durchgeführt. Frau A erhielt Atemübungen als Hausübung sowie Übungen zur Lockerung der Verspannungen im Nackenbereich, die sie dankend annahm.

Frau A hatte einen guten Zugang zu ihrem Körper und sie beschloss nach unserer Behandlungsserie im Kindergarten, dass sie in dieser Überspannung nicht weitermachen wollte. Sie kündigte ihre Arbeit und erfüllte sich einen ihrer Träume – eine Reise nach Japan. Als Shiatsu-Praktiker:innen durften wir Frau A begleiten und einen Raum zur Verfügung stellen, indem wir durch Berührung die Körperwahrnehmung geschärft, Selbstfürsorge gestärkt und Impulse gegeben haben, die den freien Fluss von Qi im Körper unterstützen. Zudem konnte durch gezielte Fragen ein Nachdenken über das physische und psychische Wohlbefinden angeregt werden.

## 7. SHIATSU ALS RESSOURCE FÜR DIE PÄDAGOGISCHE ARBEIT MIT KINDERN

**Im nächsten Teil unserer Arbeit geht es um die Hypothese, dass Shiatsu eine wertvolle und inspirierende Ressource für die pädagogische Arbeit mit Kindern ist.**

Die persönlichen Erfahrungen, die Kindergartenpädagog:innen mit Shiatsu machen, können in vereinfachter und spielerischer Form an Kinder weitergegeben werden. Damit tun Pädagog:innen und Kinder gemeinsam etwas Gutes für sich und die Gruppe auf verschiedenen Ebenen.

Wir haben dafür einen Workshop für Kinder ab 4 Jahren in den Kindergärten angeboten. Das Workshop-Konzept wurde von den Kindergarten-Leitungen sehr positiv aufgenommen und konnte insgesamt neun mal in unterschiedlichen Gruppen der vier teilnehmenden Kindergärten umgesetzt werden. Besonderen Anklang fand der Workshop bei den etwas älteren Kindern im letzten Kindergartenjahr. Zum Großteil wurden die Workshops im Rahmen der regelmäßigen, gruppenübergreifenden Programme für Vorschulkinder umgesetzt.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht wird die Grob- und Feinmotorik sowie die Bewegungskoordination der Kinder in diesem Alter geschickter. Sie wollen verstärkt Aufgaben selbstständig bewältigen. Das soziale Miteinander mit Gleichaltrigen ist ein wichtiges Lernfeld, in dem sie ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer kennen lernen (vgl. Stundner et al., 2010, S. 3 f.). In der TCM-Lehre beginnt sich um das sechste Lebensjahr die dritte Meridian-Familie zu entfalten. Erste Schritte der Selbstständigkeit werden erprobt, soziale Interaktionen außerhalb der Familie gewinnen an Bedeutung und der Weg zur Selbstverwirklichung beginnt (vgl. Mandl, 2020, S. 264). Aus beiden Perspektiven ist es folglich empfehlenswert, die Entwicklung der Koordination, der motorischen und der sozialen Kompetenzen, in dieser Altersgruppe zu unterstützen.

*Wir haben erlebt, dass wir den Kindern mit Shiatsu auf spielerische Weise ein Lernfeld eröffnen können, in welchem sie auf achtsame Weise miteinander in Kontakt treten können.*

Neben der Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung war der achtsame Umgang mit Grenzen, sowohl der eigenen als auch die der anderen, ein wichtiger Bestandteil des Workshops.



Angelehnt an Übungen aus dem "Samurai-Programm für Minis" von Karin Kalbantner-Wernicke und Thomas Wernicke und dem "Kribbel-Krabbel Buch - ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen" wurde ein Shiatsu-Workshop konzipiert, den wir mit neun Gruppen ausprobiert haben. Je nach Gruppe dauerte der Workshop zwischen 45 bis 60 Minuten. Unserer Erfahrung nach ist eine Stunde das Maximum, da die Übungen den Kindern viel Aufmerksamkeit abverlangen.

Die Bilder aus dem "Kribbel-Krabbel Buch" mit den beiden Figuren Yukiko und Kenji waren eine gute visuelle Unterstützung - die Kinder reagierten sehr neugierig auf die beiden Kinder aus Japan und sie imitierten spontan die Haltungen der abgebildeten Figuren. Neben den Bildern aus dem "Kribbel-Krabbel Buch" hatten wir noch eine Klangschale dabei, die für das Begrüßungsritual verwendet wurde. Im Bewegungsraum der Kindergärten, wo die Workshops stattfanden, gab es Matten, die in einem Kreis aufgelegt wurden. Wir führten die Workshops immer zu zweit durch, was einerseits hilfreich war, um die Partnerübungen den Kindern vorzuzeigen und andererseits konnten wir uns gegenseitig unterstützen. Während des Workshops war mindestens ein:e Elementarpädagoge:in anwesend. Die Gruppengröße variierte zwischen 7 und 12 Kindern.

## 7.1. LOS GEHT'S - BEGRÜSSUNG AUF JAPANISCH

Der Workshop begann sitzend im Kreis, wir stellten uns vor und machten eine Namensrunde. Um das Eis zu brechen, fragten wir die Kinder, wie sie denn in der Früh ihre Eltern begrüßten. Die meisten Kinder sagten "Guten Morgen", manche sagten es in einer anderen Sprache oder wir erfuhren, dass ihre Eltern eine andere Sprache sprechen.

Das war eine gute Überleitung zu Yukiko und Kenji aus Japan, die wir anhand der Bildkarte aus dem "Kribbel-Krabbel-Buch" vorstellten. Die Kinder waren sehr neugierig und wollten lernen, wie man sich auf japanisch begrüßt. Für die erste Übung standen wir also auf und nachdem die Klangschale erklingen war, sagten wir gemeinsam "Konichiwa" und machten währenddessen eine Verbeugung. Ohne es zu merken, dehnten die Kinder dabei ihren Rücken (vgl. Kalbantner-Wernicke/Wernicke, 2019, Begleitheft, S. 7). Den Kindern machte diese Übung viel Spaß und wir wiederholten sie mehrmals. Je nach Gruppe probierten wir verschiedene Spielarten aus, nur im Kreis oder die Begrüßung in Zweier-Paaren oder die Kinder liefen durch den Raum und nachdem der Gong der Klangschale erklingen war, suchten sie sich eine:n Partner:in und begrüßten sich.

## 7.2. GUTEN MORGEN LIEBER KÖRPER

**Um im eigenen Körper besser anzukommen und seine eigenen körperlichen Grenzen wahrzunehmen,** machten wir mit der Übung "Der Wachmacher", die als Einzelübung durchgeführt wird, weiter. Wir blieben dafür im Kreis stehen und zeigten den Kindern das Bild von Kenji, wo er in der Anfangsposition mit weit ausgestreckten Armen abgebildet ist (vgl. Kalbantner-Wernicke/Wernicke, 2019, S. 9). In manchen Gruppen passierte es, dass die Kinder spontan die Körperhaltung von Kenji auf dem Bild einnahmen, noch bevor wir etwas sagten. Hier sei nochmals betont, wie gut die Bilder bei der Umsetzung des Workshops unterstützten.

Bei der Wachmacher-Übung werden alle Körperteile aufgeweckt. Strecken, schütteln, sich lang machen, die Ohren massieren, die Nase reiben wie bei einem „Hatschi“, nacheinander mit den Händen ein um das andere Bein entlang streichen, so, als würde man eine Hose anziehen und dann das selbe bei den Armen wiederholen, so, als würde man sich eine Jacke anziehen. Das Gesicht wird mit beiden Händen gerubbelt, so als würde man sich waschen. Mütze auf und zu guter Letzt hüpf man mit einem Sprung in die imaginären Schuhe. Zur Durchführung dieser Übung gibt es einen begleitenden Reim im "Kribbel-Krabbel-Buch", den wir teilweise verwendeten. Diese Übung hat in allen Gruppen sehr gut funktioniert, alle Kinder haben mitgemacht und hatten große Freude. Durch das Wahrnehmen der eigenen Körpergrenzen ist sie eine gute und wichtige Vorbereitung auf die folgenden Partnerübungen.

## 7.3. SHIATSU MIT BÄRENTATZEN, KLAMMERAFFEN UND SONNENSTRAHLEN

**Der Schwerpunkt unseres Workshops lag auf Partnerübungen auf der Matte. Wir wollten den Kindern und Kindergartenpädagog:innen einen Einblick in die Shiatsu-Welt geben.** Dafür fanden sich die Kinder in Paare zusammen und nahmen auf einer Matte Platz. Bevor es losging, erklärten wir den Kindern die wichtige Regel, dass immer am Anfang der Behandlung gefragt wird: "Darf ich dich berühren?" – und nur wenn der:die Partner:in einverstanden war, konnte begonnen werden. Der respektvolle und achtsame Umgang miteinander und das Wahren der Grenzen ist ein wichtiges Prinzip, das wir hier vermittelten.

Die Kindergartenpädagog:innen bestätigten uns, dass es in dieser Altersgruppe ein sehr wichtiges Lernfeld und Thema ist. Auch während der Übung haben wir die Kinder angeleitet und ermutigt, immer wieder nach den Bedürfnissen ihres Gegenübers zu fragen: "Ist das gut so? Soll es stärker regnen? Magst du Gewitter oder Sommerregen?" usw. Dadurch konnten die Kinder ein Gefühl für ihre eigenen Bedürfnisse bekommen und sie auch zum Ausdruck bringen. Auf der anderen Seite lernt das Kind, das berührt, die Grenzen des anderen zu respektieren (vgl. Kalbantner-Wernicke/Wernicke, 2019, Begleitheft, S. 4).

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Kinder diese Frage sehr ernst genommen haben. Es kam zwar selten vor, dass ein Kind mit "Nein" antwortete, aber ein paar wenige Male kam es vor und es wurde ganz natürlich respektiert. Wir haben die Kinder darin bestärkt, gut darauf zu hören, was sie brauchen und dies zu kommunizieren. So konnten sie auch Selbstwirksamkeit erleben.

Bei den Partnerübungen begannen wir im Sitzen. Die Bilder aus dem "Kribbel-Krabbel-Buch" waren hierfür wieder eine hilfreiche Unterstützung, den Kindern die Körperposition zu zeigen. Mit der Übung "Kleine Yukiko spürt die Sonne" begannen wir mit einer ersten Kontaktaufnahme. Dafür werden die Hände kräftig gerieben und auf die Schultern des Partners gelegt. Durch die wärmende Berührung wird die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gerichtet. Danach wird der Rücken erforscht – mit der Wirbelsäule eine wichtige Körperregion für unsere Aufrichtung. Mit Bärenatzen und Tigerpfoten wandern wir rauf und runter neben und entlang der Wirbelsäule. Die Sensibilisierung des Bereichs unterstützt die Kinder dabei, ein Gefühl für die Abgrenzung nach hinten zu spüren. Die Wirbelsäule war den meisten Kindern noch kein Begriff und sie waren neugierig.

Im Anschluss wurden die Schultern wie das weiche Fell eines Tigers geknetet und massiert. Dabei können sich die Schultern entspannen und es wird die Feinmotorik geübt.

Immer wieder regten wir die Kinder dazu an, ihre Partner:innen um Feedback zu fragen, ob die Berührung gut ist oder etwas anders sein sollte. Die meisten Kinder haben die Berührung sehr genossen und sagten, dass es angenehm ist. Ab und zu gab es aber auch wichtige Rückmeldungen, dass es zu fest sei oder sich diese Stelle nicht so angenehm anfühlte.



Anschließend kam der Klammeraffe aus dem Dschungel zum Einsatz – diese Übung machte den Kindern viel Spaß und wir wiederholten sie mehrmals. Dabei werden die Oberarme mit den Händen umfasst und wie ein Affe klettern wir bis zur Hand und kneten dabei sanft den Arm. Mit den Fingerspitzen klettern wir rasch nach oben und fangen wieder an, nach unten zu klettern. Neben dem Spaßfaktor wirkt die Übung vitalisierend, es werden dabei Arm- und Schulterverspannungen gelöst, die Verdauung unterstützt und die Feinmotorik geübt (vgl. Kalbantner-Wernicke/Wernicke, 2019, Samurai-Programm, S. 4).

Die Arme und Hände waren eine beliebte Region bei den Kindern und sie schien zugänglicher als der Rücken. Eine Erklärung dafür, dass die Berührung der Arme und Hände bei den Kindern so beliebt war, könnte sein, weil hier der Perikard-Meridian und der Dreifache Erwärmer-Meridian verlaufen.

**In der TCM gilt der Perikard-Meridian als Beschützer des Herzens, er entscheidet, wer sich uns nähern darf und wer fernbleiben soll** (vgl. Mandl, 2020, S. 193). Wie oben erwähnt, gehören sie zur dritten Meridianfamilie und entfalten sich rund um das sechste Lebensjahr. Im Kindergarten als soziale Gemeinschaft kann sich der Perikard-Meridian erproben und ist gleich voll im Einsatz: „Wer ist mein:e Freund:in? Mit wem will ich spielen und mit wem nicht oder will ich eigentlich gerade alleine sein?“

**Der dreifache Erwärmer als „Hüter des Gleichgewichts“ bildet sich ebenfalls in dieser Lebensphase aus und hat eine wichtige Schutzfunktion** (vgl. Mandl, 2020, S. 264).

Er regelt die Fähigkeit, sich im Umgang mit anderen Menschen und auch allgemein den eigenen Raum zu wahren und im Gleichgewicht zu bleiben (vgl. Rappenecker, 2020, S. 55).

Im Anschluss an den Klammeraffen wurden Regentropfen mit den Fingerspitzen in die Hände des Partners imitiert und danach eine Sonne in den Handballen gemalt. Zum Abschluss wurde der Rücken noch einmal wach geklopft – und zwar mit lockeren, geballten Fäusten oder mit Fingerspitzen, so als würde es regnen. Die Kinder durften sich aussuchen, ob es ein leichter Sommerregen oder ein Gewitter ist. Das macht wach und fördert die Konzentration und Tiefenwahrnehmung. Der Rücken wurde abschließend trocken gerieben und eine Sonne drauf gemalt. Um den achtsamen Umgang miteinander zu fördern, bedankte sich jede:r bei seinem:ihrem Gegenüber.

Als Nächstes wurden die Rollen getauscht und die Übungen wiederholt. Je nach Aufmerksamkeit und Bedürfnis der Gruppe endeten wir mit einer Übung im Liegen. Dafür legt sich ein Partner auf den Bauch und das andere Kind darf wie mit Katzenpfoten über den Rücken, Beine bis hin zu den Fußsohlen wandern. Dadurch wird das Bewegungsmuster des Krabbelns, das für unsere Aufrichtung und die Wirbelsäule wichtig ist, auf spielerische Art wiederholt. Für das liegende Kind ist diese Abschlussübung sehr entspannend (vgl. Kalbantner-Wernicke/Wernicke, 2019, Begleitheft, S. 10). Statt Barfuß-Shiatsu machten wir also Katzenpfoten-Shiatsu mit den Kindern.



## 7.4. ENDE MIT SCHNEEFLOCKE

Als Abschlussritual kamen wir nochmals im Kreis mit den Kindern zusammen. Wir zeigten ihnen das Verabschiedungsbild von Kenji und Yukiko, die sich voreinander verbeugen. In diesem Bild ist auch eine Schneeflocke versteckt, weil Yukiko auf japanisch "Schneekind" bedeutet. Diese Schneeflocke zu finden war für die Kinder ein großer Spaß.

## 7.5. RESÜMEE

**Die Erfahrungen, die wir im Rahmen der Workshops machen durften, waren sehr bereichernd und es war berührend, mit wie viel Neugierde, Offenheit und Vertrauen die Kinder uns begegneten. Großteils machten sie mit viel Aufmerksamkeit bei den Übungen mit.** Es war schön zu beobachten, wie gerne sie berührt werden und teilweise die Berührung direkt bei uns gesucht haben.

*Die Antwort auf unsere anfängliche Frage, ob Shiatsu eine wertvolle Ressource für die pädagogische Arbeit mit Kindern im Kindergarten sein kann, können wir mit einem klaren „Ja!“ beantworten.*

Shiatsu kann einen Raum im Kindergarten eröffnen, in dem Kinder lernen, ihren Körper wahrzunehmen, ihre eigenen Grenzen zu spüren und auch die Grenzen von anderen wahrzunehmen und achtsam miteinander umzugehen. Die meisten der anwesenden Kindergartenpädagog:innen fanden den Workshop inspirierend und manche zeigten großes Interesse am Ablauf, insbesondere als Ressource für ihre Arbeit mit Vorschulkindern.

Neben dem Ablauf, wie wir ihn umgesetzt haben, erscheint es sinnvoll, die Übungen in kleineren Einheiten mit den Kindern zu wiederholen und je nach Bedürfnis der Gruppe einzusetzen. In der Wiederholung liegt die Kraft – das mehrfache Wiederholen von Übungen ist für die Kinder besonders wichtig, da ihnen die Abläufe vertrauter werden und sie sich nach und nach die Übungen besser zutrauen. Sie können sich auch leichter fallen lassen, wenn sie bereits wissen, was auf sie zukommt.

## 8. PERSÖNLICHE ERKENNTNISSE

**Für die meisten teilnehmenden Elementarpädagog:innen war es der erste Kontakt mit Shiatsu. Umso schöner war es, zu sehen, wie offen und positiv sie dem Projekt gegenüber eingestellt waren und wie sehr sie sich auf die kleine Auszeit vom Arbeitsalltag gefreut haben. Für uns als Praktiker:innen war das eine gute Voraussetzung für die bevorstehenden Wochen.**

Unsere Vorgabe, den Fokus auf die Berufsgruppe als Kollektiv zu legen und nicht so sehr die einzelnen Individuen in den Mittelpunkt zu stellen, machte das Vorhaben für uns sehr spannend. Zudem kam, dass das knappe Zeitbudget von ca. 30 Minuten je Behandlung die Reduktion auf das Wesentliche erforderte. Das war anfangs sehr herausfordernd, aber es bot auch die Möglichkeit, unsere diagnostischen Fähigkeiten intensiv zu üben und zu verbessern.

Auch für die Klient:innen war es eine unbekannte Situation und ein neues Setting, aber etwa ab der dritten Einheit war allen der Ablauf vertraut und sie konnten schnell in der Entspannung ankommen. Die Klient:innen fingen an die Zeit auf der Matte zu genießen, denn das bedeutete für sie einfach die Verantwortung für eine halbe Stunde abgeben zu können, eine Pause von der Lärmbelastung, in Ruhe durchatmen und nicht zu MÜSSEN, oder sich den Frust und Ärger von der Seele reden zu dürfen. Sehr häufig nahmen wir im Kollektiv Erschöpfung, Schlafstörungen, Spannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich sowie Schmerzen im Lendenwirbelbereich wahr.

Die Shiatsu-Behandlungen im Kindergarten trugen auch dazu bei, dass sich die Pädagog:innen mehr im Team über Selbstfürsorge im Arbeitskontext austauschten. Beispielsweise besprachen sie die Möglichkeit, sich häufiger mit weinenden Kindern auf den Boden zu setzen, anstatt sie auf dem Arm zu tragen. Oder in Stresssituationen einmal durchzuatmen.

*Eine Pädagogin beschrieb es im Abschlussfragebogen wie folgt: „Mir wurde bewusst, wie wichtig es ist, an sich zu denken und regelmäßige Pausen zu machen und sich zu entspannen.“*

Ein besonderes Highlight in diesem Projekt war für uns Praktiker:innen die Shiatsu-Workshops zusammen mit den Kindern und Pädagog:innen. Es war für uns überraschend zu sehen, wie engagiert die Kinder bei den Übungen mitgemacht haben. Zudem motivierte der Workshop die Kinder, sich achtsam zu berühren und wertschätzend miteinander umzugehen. Das war eine sehr berührende Erfahrung. Das Projekt war aus unserer Sicht ein voller Erfolg.

Während des gesamten Projekts fühlten wir uns von den Pädagog:innen wertgeschätzt. Die Offenheit der Teilnehmer:innen, auch über private Angelegenheiten zu sprechen, unterstrich dieses Empfinden. Auch von den Kindergartenleiter:innen wurde sehr viel Wertschätzung entgegengebracht.

*Die Aufmerksamkeit für ihren Körper und ihre eigenen Bedürfnisse wurden bei den Klient:innen geweckt. Die Behandlungen führten dazu, dass sie sich zunehmend entspannter und ausgeglichener fühlten.*

Die Integration von Selbstfürsorge-Übungen wie Atemtechniken, Stock-Gehen, Tagebuch schreiben, bewusste Ernährung oder die Makko-Ho Übungen erwiesen sich als sehr hilfreich, um die Klient:innen in der behandlungsfreien Zeit zu motivieren, etwas für sich selbst zu tun. Mental wie körperlich trugen die Behandlungen dazu bei, die Klient:innen in ihrem stressigen, lauten und generell belastenden Arbeitsalltag zu unterstützen und zu stärken.

**Shiatsu kann der Türöffner für den Weg zu mehr Selbstfürsorge sein und den Körper wieder in Balance bringen!**

## 9. FAZIT UND AUSBLICK

**Im Rahmen unserer Diplomarbeit erhielten ca. 50 Elementarpädagog:innen in Wiener Kindergärten regelmäßige kurze Shiatsu-Einheiten im Zeitraum von Oktober 2023 bis Jänner 2024. Als vulnerable Berufsgruppe ist das Betreuungspersonal in Kindergärten besonderen Herausforderungen ausgesetzt, die sich auf Körper und Psyche auswirken können.**

Aus Sicht der TCM können wir ihr Arbeitsfeld beschreiben als eines, das durch Yang-Aspekte dominiert wird: Gruppen mit 20-25 Kindern bedeuten viel wilde Holz-Energie, die es zu bändigen gilt - viel Bewegung, Lärm, Unordnung, Chaos, Unvorhergesehenes und pure Emotionen - und das täglich 8-9 Stunden.

Da braucht es viel Geduld, Empathie, emotionale Verfügbarkeit und Struktur - was mehr Yin-Qualitäten sind. In unserer Feldstudie konnten wir bestätigen, was durch die Medien und Demonstrationen des Kindergartenpersonals an die Öffentlichkeit kommt: die Arbeitsbedingungen sind extrem belastend. In dem von uns ausgeteilten Fragebogen nannten die Teilnehmer:innen den gravierenden Personalmangel und den hohen Geräuschpegel als besonders belastend. Die hohe Beanspruchung durch schlechte Rahmenbedingungen und durch viel Yang im Außen kann das Yin erschöpfen - die Reserven sollten aufgefüllt werden, damit das Ungleichgewicht nicht zu Beschwerden auf physischer und psychischer Ebene führt.

*Als Hara Shiatsu-Praktiker:innen unterstützen wir die Balance zwischen Yin und Yang und waren daran interessiert, ob durch regelmäßige Shiatsu-Einheiten stressbedingte Symptome abnehmen und durch die Steigerung der aktiven Selbstfürsorge das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessert wird.*

Die Auswertung der Fragebögen hat ergeben, dass es in den meisten Aspekten zu einer Verbesserung kam. Im Allgemeinen wurde Shiatsu von den Teilnehmenden als eine wohltuende Auszeit empfunden und sehr geschätzt. Zudem hat sich die eigene Körperwahrnehmung bei den Teilnehmenden verbessert.

Shiatsu kann auch eine wertvolle Ressource für die pädagogische Arbeit mit Kindern im Kindergarten sein. Neben den Shiatsu-Behandlungen für Kindergartenpädagog:innen haben wir dafür 9 Workshops für Kinder ab 4 Jahren in den Kindergärten umgesetzt. Shiatsu wird durch spielerische Übungen an die Kinder vermittelt und eröffnet einen Raum im Kindergarten, in dem Kinder lernen ihren Körper wahrzunehmen, ihre eigenen Grenzen zu spüren und auch die Grenzen von anderen zu wahren und achtsam miteinander umzugehen.

**Zum Abschluss unserer Diplomarbeit möchten wir einige Empfehlungen und Anregungen geben, um die Arbeitssituation von Kindergartenpädagog:innen und die allgemeine Situation in Kindergärten für das Personal und die Kinder zu verbessern:**

- Kleinere Gruppengrößen von 12 bis 16 Kindern sind essentiell, um den gesundheitsschädigenden Geräuschpegel zu minimieren. Statt 25 Kindern in einem Raum braucht es eine maximale Gruppengröße von 16 Kindern. In der Krippe sind maximal 10 Kinder in einer Gruppe.

- **Stichwort Personalschlüssel:** Statt nur einer pädagogisch ausgebildeten Fachperson für 25 Kinder von 3-6 Jahren, wäre ein Schlüssel von 1:8 wünschenswert, um die Belastungen zu reduzieren. Bei Kindern von 0-3 Jahren liegt der Schlüssel derzeit bei 1:16 - eine gute Basis wäre hier ein Schlüssel von 1:4.

- **Um gegen den Personalmangel zu wirken, braucht es eine ansprechende Bezahlung, sodass der Beruf für Männer und Frauen attraktiver wird.** Außerdem mehr Erholungszeiten, wie es auch für Lehrkräfte vorgesehen ist.

- **Da immer mehr Kinder "besondere Bedürfnisse", Auffälligkeiten im Verhalten, in der Wahrnehmung, wie auch nicht diagnostizierte Einschränkungen mit sich bringen,** wäre der Wunsch von Inklusions-Pädagog:innen zur Unterstützung in den Kindergärten eine wichtige Maßnahme.

- **Kostenlose und gesundheitsfördernde Angebote sollten für das Kindergartenpersonal gefördert werden,** wie zum Beispiel regelmäßige Shiatsu-Einheiten im Kindergarten, wie es in anderen Branchen schon üblich ist.

- **Mit der ganzheitlichen Betrachtungsweise der TCM braucht es auch eine Verbesserung bei der Ernährung im Kindergarten,** denn eine starke Mitte bildet die Basis für unsere Gesundheit. Ernährung nach TCM stärkt das Immunsystem, das in der kalten Jahreszeit besonders im Kindergarten beansprucht wird. Brotmahlzeiten, Rohkost, kühlende und verschleimende Nahrungsmittel in der kalten Jahreszeit oder aufgewärmte Tiefkühlkost sollten vermieden werden. Das Ernährungskonzept in Kindergärten sollte hier genauer betrachtet und gegebenenfalls verbessert werden.

- **Geförderte Shiatsu-Workshops für Vorschulkinder und Fortbildungen für Elementarpädagog:innen,** wie sie Shiatsu in spielerischer Form im Kindergarten-Alltag einbauen können, wären wünschenswert. Eine Erweiterung könnten auch Workshops mit den Eltern und Kindern sein.

- **Kinder haben viel Energie (Yang-Qualität) und brauchen Raum, um sich auszuleben.** Ein Kindergarten sollte daher über Außenspielbereiche, idealerweise einen Garten und einen Turnsaal verfügen. Auch Wald- und Naturangebote sind sinnvoll. Dafür ist ein Personalschlüssel unerlässlich, der dies erlaubt.

- **Die aktive Selbstfürsorge ist für Elementarpädagog:innen, die sich viel um andere kümmern, sehr wichtig.** Die beliebtesten Aktivitäten zum Stressabbau laut unserem Fragebogen waren Bewegung und Sport, Ruhe und Entspannung durch Lesen, Meditieren und Schlafen. Energie Auftanken in der Natur wurde ebenfalls genannt. Wir empfehlen auch die regelmäßige Durchführung der Makko-Ho Übungen. Das sind einfache Meridian-Dehnübungen. Für die Übungen benötigt man ca. 15 Minuten und sie können einfach zu Hause umgesetzt werden. Dafür gibt es zahlreiche Anleitungen auf YouTube.

- **Neben der Selbstfürsorge jedes:r Einzelnen empfehlen wir, Selbstfürsorge im Arbeitskontext zu kultivieren,** sich im Team darüber auszutauschen und gemeinsame Strategien zu entwickeln, wie Selbstfürsorge im Kindergarten gelebt werden kann.

## 10. DIE AUTOR:INNEN

### HELENA AUER

Shiatsu hat mich ein Stück mehr zu mir selbst finden lassen und daher bedeutet es für mich, Menschen zu berühren und ein gewisses Gefühl mitzugeben. Das Gefühl für sich selbst und den eigenen Körper. Ein (Wohl-) Gefühl das bei einem in Vergessenheit geraten ist, welches durch Shiatsu in Erinnerung gerufen werden kann und einen in Bewegung setzt.

**+436502551986**  
**shiatsu.ha@gmail.com**

### MAGDALENA STAUFER

Shiatsu bedeutet für mich, die Welt mit anderen Augen zu sehen und bei sich selbst anzukommen. Herz öffnen, Menschen berühren.

**+4369910834744**  
**magdalena.staufer@yahoo.com**

### MIGUEL DIETERICH

Shiatsu hat mich in schwierigen Lebenssituationen weitergebracht. Andere Menschen durch Shiatsu zu unterstützen, inspiriert mich.

**+4369917191315**  
**miguel.dieterich67@gmail.com**

### MELANIE PICHLER

Im Shiatsu habe ich eine ganzheitliche Sichtweise gefunden, die Körper, Geist und Seele in ihrer natürlichen Einheit mehr erfahrbar machen. Das Unbegreifbare wird spürbar durch achtsame Berührung und Präsenz.

**+43 680 204 65 42**  
**pichler\_melanie@yahoo.com**

### MARTINA POSCH

Die Wirksamkeit von Berührungen hat mich schon als Kind fasziniert. Durch Selbsterfahrung habe ich wahrgenommen, wie Ganzheitlich Shiatsu wirken kann. Die Kraft dieser Heilkunst weitergeben und Menschen auf ihrer individuellen Entwicklung begleiten zu dürfen, sehe ich als großes Geschenk. "Der Weg zu mehr Bewusstsein".

**+43 6644357251**  
**schangaria@hotmail.com**

### TONI PÖLZL

In meinem Shiatsu-Zimmer hängt eine Fotografie meiner Tochter Sophie. Es zeigt einerseits die Decke des Eingangs Portals eines Hauses, zum anderen die Reflexionen der Eingangstür auf dieser. Die Strukturen der Decke werden von den Reflexionen des Lichts durchwirkt. Für mich ist dieses Bild zum Sinn dessen geworden, was ich als Hara Shiatsu Praktiker bei meinen Klient:innen erreichen möchte, mit achtsamer Berührung Veränderung in der Wahrnehmung des eigenen Selbst zu bewirken. Mein Anliegen ist es, so den Handlungs- und Bewegungsspielraum dieser Menschen zu erweitern.

**+4369914038281**  
**toni.poelzl@gmx.net**

### RICARDA REITBÖCK

Für mich ist Shiatsu eine Reise, auf der die ersten Schritte bereits hinter mir liegen.

**+43 664 4394803**  
**reitboeck.ricarda@gmx.at**



## 11. LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Beresford-Cooke, Carola (2016): *Shiatsu, Grundlagen und Praxis*, Elsevier

Brachtl, Sonja. *Lärm im Kindergarten „Richtlinie für eine optimale Raumakustik in Kindertageseinrichtungen“*. [https://www.oal.at/images/pl\\_downloads/pl\\_269\\_brachtl.pdf](https://www.oal.at/images/pl_downloads/pl_269_brachtl.pdf). Abgerufen am 17.03.2024

Jarmey/Mojay, Chris/Gabriel (1993): *Das Große Shiatsu Handbuch*, Otto Wilhelm Barth Verlag

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas (2019): *Das Kribbel-Krabbel Buch – Ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen. Mit Begleitheft*. Kiener Verlag

Kalbantner-Wernicke, Karin; Wernicke, Thomas (2019): *Sa-murai-Programm, Fit für die Schule – stark fürs Leben*. Kiener Verlag

Kurier (2024). *Städtische Kindergärten bleiben am Mittwoch in Wien geschlossen*. <https://kurier.at/chronik/wien/staedtische-kindergaerten-geschlossen-elementarbildung-wien/402752083>. Abgerufen am 15.03.2024

Mandl, Mike (2020): *Meridiane, Landkarten der Seele*, Bacopa

Mandl, Mike (2020): *Ich Yin, du Yang, Der Dolmetscher für das Beziehungs-Chinesisch*, Bacopa

Mandl, Mike (2020): *Die Leber und die Laus, Was unsere Organe zu uns sagen*, Bacopa

Masunaga/Ohashi (2004): *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*, Otto Wilhelm Barth Verlag

Ploberger, Florian (2023) : *Krank oder Gesund, Wie man es sieht*, Bacopa

Rappenecker, Wilfried (2020): *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane, Ein Handbuch für Akupunktur, Shiatsu und Körperarbeit*. Felicitas Hübner Verlag

Siegl, Arno (2021): *Skript zum Praktikum für Stress- und Burnout-Thematiken der Int. Academy for Hara Shiatsu*

Siegl, Meinhard, Kaplan (2018): *Hara Shiatsu und Resilienz, Diplomarbeit zum Abschluss der Hara Shiatsu Ausbildung*

Stundner, Eva; Kirchner, Christa; Reis, Christine (2010): *Entwicklungsbegleitung im letzten Kindergartenjahr für Kinder von 5-6 Jahren*. PDF. <https://www.bildungsforum.at/fileadmin/BIFO/Krems/Downloads/entwicklungsbegleitung-letztes-kindergartenjahr.original.pdf> Abgerufen am 17.03.2024

Weidinger, Georg (2022): *Frei von Stress, Durch die Heilung der Mitte*, Kneipp

Abb. 1.: *rundum bewusst*: <https://www.rundumbewusst.de/blog/5-elemente-ernaehrung-tcm> Abgerufen am 02.04.2024

## 12. ANHANG



# SHIATSU WORKSHOP

**Im diesem Workshop lernen Kinder und Pädagog:innen auf spielerische Form Shiatsu kennen.**

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der ganzheitlichen Körperarbeit aus dem japanischen Raum. Übersetzt aus dem japanischen bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“.

In Anlehnung an „**Samurai-Shiatsu**“, ein Praxisprogramm das speziell für Kinder konzipiert wurde, leiten wir in einem einstündigen Workshop **Bewegungsspiele** und Übungen an, die der Gesundheitsförderung dienen und ein achtsames Miteinander fördern.



Wichtige Prinzipien im Shiatsu sind der respektvolle Umgang miteinander und das Wahren der Grenzen – der eigenen wie auch die der anderen.

Als Student:innen der *International Academy for Hara Shiatsu* wollen wir in diesem Workshop herausfinden, inwieweit Shiatsu eine inspirierende Ressource für die pädagogische Arbeit im Kindergarten sein kann.



+43 (0) 1 595 48 48 / office@hara-shiatsu.com  
www.hara-shiatsu.com

# FRAGEBOGEN

## Lebensqualität I

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Mit diesem Fragebogen wollen wir erheben, ob sich die Begleitung mit Shiatsu auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen bitte möglichst ehrlich mit sich selbst. Und auch uns gegenüber. Wir erwarten keine Verbesserungen, sondern sind interessiert, wie es Ihnen geht.

EINSATZORT (Bezeichnung der Institution)	DATUM (Befragung)

FRAGEN ZU IHRER PERSON	IHR PERSÖNLICHES ZEICHEN
<p><b>Geschlecht</b>   <input type="checkbox"/> weiblich   <input type="checkbox"/> männlich   <input type="checkbox"/> divers</p> <p><b>Alter</b>   <input type="checkbox"/> unter 20   <input type="checkbox"/> 20 - 30   <input type="checkbox"/> 30 - 40  <input type="checkbox"/> 40 - 50   <input type="checkbox"/> 50 - 60   <input type="checkbox"/> 60 - 70</p> <p><b>Haben Sie Shiatsu vor Beginn dieser Behandlungsserie bereits gekannt?</b>   <input type="checkbox"/> ja   <input type="checkbox"/> nein</p> <p><b>Wie lange arbeiten Sie bereits im Berufsfeld?</b></p> <p><input type="checkbox"/> weniger als 1 Jahr   <input type="checkbox"/> 1-3 Jahre   <input type="checkbox"/> 3-5 Jahre   <input type="checkbox"/> 5-7 Jahre   <input type="checkbox"/> 7-10 Jahre   <input type="checkbox"/> mehr als 10 Jahre</p>	<p>Das persönliche Zeichen können Symbole, Buchstaben, Zahlen oder sonst etwas sein, was Sie sich gut merken und eindeutig als „Ihres“ wiedererkennen. Dieses Zeichen malen oder schreiben Sie bitte auf beide Fragebögen (Anfangs- und End-Fragebogen) in der gleichen Art. Damit können wir die beiden Fragebögen eindeutig zuordnen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren.</p>

1.) Wie viel Energie hatten Sie in den letzten 3 Monaten neben der Arbeit für Aktivitäten die Ihnen besonders am Herzen liegen? (Sport, Kultur, Soziales etc.)			
mehr als genug	ausreichend	zu wenig	so gut wie gar keine

2.) Wie würden Sie Ihre aktuell gefühlte Lebensqualität auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar) einstufen?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auf einer Skala von 0 (nichts möglich) bis 10 (könnte alles niederreißen) einstufen?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar / nicht angreifbar) einstufen?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

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

**5.) Welche Tools und Aktivitäten helfen Ihnen dabei, im Alltag Stress abzubauen bzw. Energie zu tanken?** (wie zum Beispiel: Meditationen, Bewegung, Lesen, Hobbies nachgehen etc.)

--

**Wie oft nehmen Sie sich Zeit für diese Aktivitäten/Tools?**

täglich	mehrmals pro Woche	1-2 pro Woche	seltener
---------	--------------------	---------------	----------

**Wie viel Zeit nehmen Sie sich insgesamt für diese Aktivitäten/Tools pro Woche?**

0-30Min	30min-1h	1-2h	2h-4h	mehr	Ich habe keine Zeit dafür
---------	----------	------	-------	------	---------------------------

**6.) Fühlen Sie sich in den letzten 3 Monaten gesundheitlich geschwächt und anfällig?**

ja, andauernd	oft	manchmal	selten	nein, gar nicht
---------------	-----	----------	--------	-----------------

**7.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel eingenommen?**

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

**8.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich Probleme mit der Verdauung beobachtet oder Medikamente hierfür eingenommen?**

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

**9.) Leiden Sie unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen?**

ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie
-----------------	-----------	----------	------------------	----------------------

**10.) Welche Körperbereiche bzw. welche Art von körperlichen Schmerzen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) einstufen**

1. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**11.) Wie sehr beeinträchtigen diese körperlichen Schmerzen / Spannungszustände Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?**

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------



**12.) Wie oft hatten Sie in den letzten 3 Monaten in Ihrer Arbeit das Gefühl unter Druck zu stehen, nicht fertig zu werden, die Dinge nicht gut genug machen zu können, nicht genügend Ressourcen zu haben?**

Durchgehend	meistens	manchmal	eher selten	nie
-------------	----------	----------	-------------	-----

**13.) Wie haben sich insgesamt negative Stimmungen und Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression, Frust, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Ähnliches in der letzten Zeit bei Ihnen entwickelt?**

stark zurückgegangen	etwas weniger geworden	nicht wesentlich verändert	etwas mehr geworden	stark angestiegen
----------------------	------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

**14.) Wie sehr fühlen Sie sich von außen wertgeschätzt und unterstützt?**

sehr stark	stark	unterschiedlich	wenig	gar nicht
------------	-------	-----------------	-------	-----------

**15.) Leiden Sie unter psychisch-emotionalen Spannungen? Wenn ja, welche Themen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Problem) bis 10 (unerträglich) einstufen?**

1. Thema:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Thema:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Thema:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**16.) Wie sehr beeinträchtigen diese psychisch-emotionalen Themen Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?**

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------

**17.) Haben Sie ganz subjektiv das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in der nahen Zukunft besser wird?**

ja, absolut sicher	ja, glaube schon	bin noch unsicher	nein, zweifle eher daran	nein, sicher nicht
--------------------	------------------	-------------------	--------------------------	--------------------

**18.) Wie würden Sie die Zufriedenheit mit Ihrer jetzigen Arbeitssituation auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr zufrieden) einstufen?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<b>19.) Welche drei Faktoren belasten Sie am meisten in Ihrer täglichen Arbeit.</b> (Arbeitsanforderungen, Hohe Ansteckungsgefahr, Belastung durch Personalmangel, Geräuschpegel, körperliche Belastung, Konfliktsituationen...)		
1.	2.	3.

<b>Bewerten Sie die drei Faktoren auf einer Skala von 0 (wenig belastend) bis 10 (extrem belastend)</b>										
Belastung 1:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Belastung 2:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Belastung 3:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>Gibt es belastende Faktoren, die Sie hinzufügen möchten?</b>		
1.	2.	3.

<b>20.) Was sind für Sie die drei schönsten Aspekte in Ihrer täglichen Arbeit?</b>		
1.	2.	3.



+43 (0) 1 595 48 48 / office@hara-shiatsu.com  
www.hara-shiatsu.com

# FRAGEBOGEN

## Lebensqualität II

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Mit diesem Fragebogen wollen wir erheben, ob sich die Begleitung mit Shiatsu auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen bitte möglichst ehrlich mit sich selbst. Und auch uns gegenüber. Wir erwarten keine Verbesserungen, sondern sind interessiert, wie es Ihnen geht.

EINSATZORT (Bezeichnung der Institution)	DATUM (Befragung)

<p><b>BEHANDLUNGSZEITRAUM</b></p> <p>Von (Monat / Jahr):</p> <p>Bis (Monat / Jahr):</p> <p>Wie viele Behandlungen haben Sie bekommen</p> <p><input type="checkbox"/> 1-4      <input type="checkbox"/> 5-7      <input type="checkbox"/> 8-10</p>	<p><b>IHR PERSÖNLICHES ZEICHEN</b></p> <p>Das persönliche Zeichen können Symbole, Buchstaben, Zahlen oder sonst etwas sein, was Sie sich gut merken und eindeutig als „Ihres“ wiedererkennen. Dieses Zeichen malen oder schreiben Sie bitte auf beide Fragebögen (Anfangs- und End-Fragebogen) in der gleichen Art. Damit können wir die beiden Fragebögen eindeutig zuordnen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren.</p>
---	--

<b>1.) Wie viel Energie hatten Sie in den letzten 3 Wochen neben der Arbeit für Aktivitäten die Ihnen besonders am Herzen liegen? (Sport, Kultur, Soziales etc.)</b>			
mehr als genug	ausreichend	zu wenig	so gut wie gar keine

<b>2.) Wie würden Sie Ihre aktuell gefühlte Lebensqualität auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar) einstufen?</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>3.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auf einer Skala von 0 (nichts möglich) bis 10 (könnte alles niederreißen) einstufen?</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>4.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar / nicht angreifbar) einstufen?</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

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

**5.) Welche Tools und Aktivitäten helfen Ihnen dabei, im Alltag Stress abzubauen bzw. Energie zu tanken?** (wie zum Beispiel: Meditationen, Bewegung, Lesen, Hobbies nachgehen etc.)

**Wie oft nehmen Sie sich Zeit für diese Aktivitäten/Tools?**

täglich	mehrmals pro Woche	1-2 pro Woche	seltener
---------	--------------------	---------------	----------

**Wie viel Zeit nehmen Sie sich insgesamt für diese Aktivitäten/Tools pro Woche?**

0-30Min	30min-1h	1-2h	2h-4h	mehr	Ich habe keine Zeit dafür
---------	----------	------	-------	------	---------------------------

**6.) Fühlen Sie sich in den letzten 3 Wochen gesundheitlich geschwächt und anfällig?**

ja, andauernd	oft	manchmal	selten	nein, gar nicht
---------------	-----	----------	--------	-----------------

**7.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Wochen durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel eingenommen?**

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

**8.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Wochen durchschnittlich Probleme mit der Verdauung beobachtet oder Medikamente hierfür eingenommen?**

(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht
----------------	--------------	--------------	------------------	-----------

**9.) Leiden Sie unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen?**

ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie
-----------------	-----------	----------	------------------	----------------------

**10.) Welche Körperbereiche bzw. welche Art von körperlichen Schmerzen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) einstufen**

1. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Beschwerdebereich:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**11.) Wie sehr beeinträchtigen diese körperlichen Schmerzen / Spannungszustände Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?**

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------

**12.) Wie oft hatten Sie in den letzten 3 Wochen in Ihrer Arbeit das Gefühl unter Druck zu stehen, nicht fertig zu werden, die Dinge nicht gut genug machen zu können, nicht genügend Ressourcen zu haben?**

Durchgehend	meistens	manchmal	eher selten	nie
-------------	----------	----------	-------------	-----

**13.) Wie haben sich insgesamt negative Stimmungen und Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression, Frust, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Ähnliches in der letzten Zeit bei Ihnen entwickelt?**

stark zurückgegangen	etwas weniger geworden	nicht wesentlich verändert	etwas mehr geworden	stark angestiegen
----------------------	------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

**14.) Wie sehr fühlen Sie sich von außen wertgeschätzt und unterstützt?**

sehr stark	stark	unterschiedlich	wenig	gar nicht
------------	-------	-----------------	-------	-----------

**15.) Leiden Sie unter psychisch-emotionalen Spannungen? Wenn ja, welche Themen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Problem) bis 10 (unerträglich) einstufen?**

1. Thema:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Thema:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Thema:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**16.) Wie sehr beeinträchtigen diese psychisch-emotionalen Themen Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?**

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht
------------	-------	-------	---------	-----------

**17.) Haben Sie ganz subjektiv das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in der nahen Zukunft besser wird?**

ja, absolut sicher	ja, glaube schon	bin noch unsicher	nein, zweifle eher daran	nein, sicher nicht
--------------------	------------------	-------------------	--------------------------	--------------------

**18.) Wie würden Sie die Zufriedenheit mit Ihrer jetzigen Arbeitssituation auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr zufrieden) einstufen?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**19.) Welche drei Faktoren belasten Sie am meisten in Ihrer täglichen Arbeit.**

(Arbeitsanforderungen, Hohe Ansteckungsgefahr, Belastung durch Personalmangel, Geräuschpegel, körperliche Belastung, Konfliktsituationen...)

1.	2.	3.
----	----	----

**Bewerten Sie die drei Faktoren auf einer Skala von 0 (wenig belastend) bis 10 (extrem belastend)**

Belastung 1:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Belastung 2:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Belastung 3:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Gibt es belastende Faktoren, die Sie hinzufügen möchten?**

1.	2.	3.
----	----	----

**20.) Was sind für Sie die drei schönsten Aspekte in Ihrer täglichen Arbeit?**

1.	2.	3.
----	----	----

**21.) Hat sich insgesamt und über die obigen Fragen hinaus in der Zeit der Begleitung durch Shiatsu für Sie etwas verändert? Gehen Sie mit gewissen Situationen anders um? Hat sich in der Körperwahrnehmung, der Schmerzwahrnehmung, der Stimmung etc. etwas verändert? Wenn ja, was, wie fühlt es sich an und was hat es für Auswirkungen auf Ihr Leben?**



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)