

# Shiatsu mit Schulkindern

## Lernstörungen und AD(H)S

Ganzheitliche Entwicklungsförderung  
Sinnvoller Umgang mit Stress und Ängsten  
Gesundheitsfürsorge  
Die Bedeutung der Berührung  
Allgemeine praktische Tipps  
Einblick in ein Grundschulprojekt

---

### Ganzheitliche Entwicklungsförderung

Lernstörungen, ADHS und andere Formen von Entwicklungsschwierigkeiten sind für Kinder im Schulalter eine Herausforderung geworden. In den Familien und in den Schulen werden verstärkt Kinder beobachtet, die durch starke Unruhe, Konzentrationschwierigkeiten, Wutanfälle, Müdigkeit, Schwierigkeiten mit der Grob- und Feinmotorik, usw. auffallen. Das Lernen in der Schule wird dadurch erschwert, Ablehnung und soziale Schwierigkeiten treten auf. Eltern sind häufig überfordert und das Familiensystem gerät ins Wanken.

Shiatsu ist ein neuer ganzheitlicher Weg, Kindern durch diese Entwicklungsschwierigkeiten hindurchzuhelfen. Es müssen aber nicht unbedingt Beschwerdebilder vorhanden sein, denn Shiatsu unterstützt die Kinder insgesamt in ihrem Entwicklungsprozess und gibt ihnen Unterstützung auf ihrem Weg.

Shiatsu direkt in die Schule zu integrieren ist eine neue Möglichkeit, Kindern in ihrem Schulalltag Ruhe, Erholung, Ausgleich und gleichzeitig eine ganzheitliche, natürliche Förderung zu ermöglichen. Präsenz, Einfachheit, Urteilslosigkeit und der tiefe Kontakt in einer Shiatusitzung geben ihnen ein Gefühl der Ganzheit im Körper. Shiatsu unterstützt viele Bereiche ihrer Entwicklung, löst emotionale und energetische Blockaden und lässt den Körper wieder lebendig sein. Der für jedes Kind optimale Tonus stellt sich ein.

### Wahrnehmungsförderung durch Shiatsu

Die Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit vollzieht sich in den ersten Jahren vorwiegend über Bewegungs- und Wahrnehmungsprozesse. Das Kind entwickelt sich hauptsächlich durch die Verarbeitung sinnlicher Wahrnehmungen und deren Umsetzung in Bewegung. Aus diesem Grund spricht man von einer sensomotorischen Entwicklung des Kindes. Es erfährt seine Umwelt, indem es sie mit seinen Sinnen wahrnimmt, lernt, diese Wahrnehmungen einzuordnen, um dann entsprechend mit Bewegung darauf zu reagieren. Alle Sinne nehmen Eindrücke auf und senden sie an das Gehirn, das sie ordnet und formt und auf die das Kind dann reagiert.

Bildlich betrachtet fließen alle Empfindungen, die durch die Sinne wahrgenommen werden, in das Gehirn – wie Ströme, die in einen See fließen, und zwar von jedem Teil unseres Körpers. Das Gehirn muss all diese unterschiedlichen Empfindungen ordnen, damit der Mensch lernen kann, sich dazu zu verhalten. Die Integration der Sinne ist das Ordnen der Empfindungen, um sie gebrauchen zu können. Wenn die Empfindungen gut geordnet werden, kann der Mensch sie nutzen, um Verhaltensweisen und Lernprozesse zu formen. Werden die Sinneseindrücke nicht richtig geordnet, ist das Erleben und Empfinden chaotisch, und es folgen unverständliche Verhaltensweisen und Entwicklungsschwierigkeiten.

Wenn die Fähigkeit zur sensomotorischen Integration des Gehirns ausreicht, um die Forderungen der Umwelt zu erfüllen, ist die Reaktion des Kindes sinnvoll und kreativ. Ein Kind, das sinnvoll reagieren kann, hat Freude und kann mit seinen Aufgaben wachsen. Störungen sensomotorischer Integration sind dagegen eine Art Verkehrschaos im Gehirn. Das Gehirn kann die aufgenommenen Sinneseindrücke nicht richtig verarbeiten und dementsprechend nicht sinnvoll auf seine Umwelt reagieren. Es handelt sich bei einer Integrationsstörung der Sinne nicht um eine Krankheit – es besteht meistens kein Hirnschaden – sondern um ein Defizit, das nachgeholt werden kann.

### **Entwicklungsbausteine**

Um die Bedeutung der sensomotorischen Entwicklung darzustellen, wird von sog. Entwicklungsbausteinen gesprochen. Nach dieser Vorstellung entwickelt das Kind Entwicklungsbausteine, die jeweils das Fundament für eine nächste, komplexere und reifere Entwicklung bilden. So beruht z.B. das Sprechen auf einer Reihe von zahlreichen Integrationsprozessen sensomotorischer Wahrnehmung, also Bausteinen, die schon vorhanden sein müssen. Fehlen grundlegende Bausteine in der Entwicklung, entspricht das – bildhaft gesprochen – einem wackligen Fundament, und es wird schwieriger, kompliziertere Entwicklungen darauf aufzubauen. Selbsteinschätzung, Selbstkontrolle und Vertrauen, die Fähigkeit abstrakt zu denken, das Lernvermögen, die Spezialisierung der Körperhälften u.a. – all dies sind Grundlagen, die ein Mensch benötigt, um z.B. in der Familie und mit Freunden einen guten Kontakt haben zu können, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln oder sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Diese Fähigkeiten stellen sich nicht automatisch ein, sondern sind Ergebnisse vieler Jahre der Entwicklung und der Verarbeitung von Sinneseindrücken im Gehirn.

Niemand verarbeitet und ordnet seine Empfindungen absolut perfekt. Wenn das Gehirn jedoch die Wahrnehmungen schlecht verarbeitet, führt dieser Umstand im Leben des betreffenden Menschen zu verschiedenen Schwierigkeiten. Ein oft beobachtetes Problem ist, dass Kinder langsamer lernen oder aber auch Verhaltensschwierigkeiten zeigen. Ein Kind mit Integrationsstörungen ist oft weniger glücklich, weil viele Dinge in seinem Inneren nicht richtig ablaufen. Es ist vielfach verwirrt und kann dementsprechend nicht angemessen auf seine Umwelt reagieren.

Der Entwicklungsbaustein, der durch die Berührung (taktile Wahrnehmung) genährt wird, ist ein Basisbaustein, der durch Shiatsu besonders unterstützt wird: Haut und Hirn sind eng miteinander verbunden. Wahrnehmung über die Körpergrenzen fördert in besonderem Maße die Hirnentwicklung.

Auch die Tiefenwahrnehmung ist ein Basisbaustein, der durch Shiatsu besonders genährt wird. Dieser Baustein ermöglicht den Kindern, Empfindungen in der Tiefe des Körpers wahrzunehmen. Diese innere Wahrnehmung ermöglicht uns, ständig unsere Bewegungen zu verbessern. Diese Körperwahrnehmung ist wichtig, da das Kind auf dieser Grundlage seine Identität aufbaut und ausdrückt. Die verschiedenen Wahrnehmungsfähigkeiten entwickeln sich mit zunehmendem Alter nicht von allein, sondern müssen durch ein sinnvolles Angebot aus der Umwelt angeregt werden.

Shiatsu fördert neben diesen zwei Beispielen genauso alle anderen sinnlichen Wahrnehmungen und erleichtert die Integration der Sinne. Damit lassen sich also Grundlagen stabilisieren, der junge Mensch entwickelt ein positives Selbstgefühl, wird zufriedener mit sich und anderen. Anforderungen der Umwelt können leichter bewältigt werden und das Lernen fällt insgesamt leichter.

### **Bewegungsförderung durch Shiatsu**

Bewegung und Körperbewusstsein sind weitere wichtige Aspekte in der Entwicklung von Kindern: Diese Entwicklung ist ein ganzheitlicher Prozess, in dem Bewegung eine wichtige Bedeutung hat. Die Psychomotorik sieht die Motorik als Mittler zwischen Körper und Seele.

Shiatsu fördert die Durchlässigkeit des Körpers und auch seine Beweglichkeit. Durch den Ausgleich der Lebensenergie stellt sich der richtige Tonus ein: Ein zu schwacher Tonus (Hypotonus) wird aufgebaut, also gestärkt und ein zu starker Tonus (Hyper-tonus) kann Spannung abgeben, wird also abgebaut.

### **Sinnvoller Umgang mit Stress und Ängsten durch Shiatsu**

Stress ist eine Zeitkrankheit, die nicht nur Erwachsene in ihrem Leben belastet, sondern auch bereits die Kinder in ihrer Welt erfasst. Dazu tragen Hektik, Leistungsdruck, Lärm, Ruhelosigkeit, Reizüberflutung, übersteigerter Leistungsdruck und Konkurrenzverhalten bei, die zu einer Dauerbelastung und zu Stress führen. Das lässt Menschen an ihre psychischen und physischen Grenzen stoßen. Dieser Stresszustand versetzt uns in ein Gefühl von Ohnmacht, dem Leben nicht mehr gewachsen zu sein. Aus diesem Gefühl heraus entstehen Ängste, die die Stresssituation dann wiederum verstärken und den Organismus weiter schwächen. Zusammengefasst ergibt sich eine Art Teufelskreis: Stress erzeugt Ohnmacht, Ohnmacht erzeugt Ängste und Ängste verstärken wiederum den Stresszustand und seine Auswirkungen. Es kommt zu körperlichen Spannungen und Beschwerden.

Die durch Stress entstandene ansteigende Zahl an psychosomatischen Erkrankungen ohne organische Befunde zeigen den Zusammenhang und die Auswirkung von Stresssymptomen. Es ist weit verbreitet, diese Symptome durch Medikamente zu bekämpfen, doch die eigentliche Ursache bleibt bestehen und die Symptomatik breitet sich durch den entstehenden Kreislauf weiter aus. Letztlich wird eine Gesundung verhindert oder die Situation verschlechtert sich sogar noch.

Die Auswirkungen bei nicht bewältigten stressartigen Belastungen zeigen sich z.B. in psychischen Störungen, psychosomatischen Beschwerden und chronischen Krankheiten. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine zunehmende Zahl von Kindern unter Allergien, Asthma, Ekzemen und anderen Störungen wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen leiden.

Die Schule ist für Kinder ein Ort, an dem sie mit vielen Stresssituationen konfrontiert werden. Leistungszwang, Leistungsdruck und Konkurrenzdenken machen vielen Kindern Angst und verhindern ein entspanntes Lernen. Schulangst und Schulversagen (z.B. schlechte Noten, obwohl das Kind normal begabt ist) sind keine Seltenheit. Auch der Schulweg erfordert oftmals bereits erhöhte Aufmerksamkeit, Lärm und Hektik belasten dazu unterschwellig. Wenn wir uns in Kinder hineinversetzen, können wir erkennen, wie oft sie überfordert sind.

Tagsüber finden sie vielleicht nicht die Zeit für Ruhe und Entspannung – im Gegenteil: es kommen noch weitere Reize hinzu. Darüber hinaus fehlen besonders Kindern, die in Städten und Ballungszentren leben, ein Wald, grüne Wiesen, der freie Himmel und summende Insekten, also eine tägliche und natürliche Verbindung mit der Natur, aus der Kraft und Ruhe geschöpft werden könnten. Viele von uns kennen diese beruhigende Wirkung. Auch haben viele Kinder, durch welche Aktivitäten und Anforderungen auch immer, vielfach keine Zeit zum Spielen, dieser kindgemäßen Form der Entspannung. Dieser hier ausschnitthaft beschriebene dauerhafte Zustand des Stresses und der Überforderung wirkt sich entwicklungs-schädigend auf Kinder aus.

Ein erfolgreicher Weg, einem Kind zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu verhelfen, um mit Stresssituationen besser umgehen zu können, ist die Förderung der Fähigkeit, zu entspannen. Die Tiefenentspannung des Shiatsu hat hier noch einmal einen besonderen Stellenwert. Die Berührung und die Erfahrung des angenehmen Drucks, verbunden mit wirkungsvoller Bewegung, hilft vielen Erwachsenen und Kindern, leichter in einen entspannten und gelösten Zustand zu gelangen, der allein schon eine heilsame Wirkung hat. Shiatsu ist durch seine besondere Form der Berührung, verbunden mit der Theorie der *fünf Elemente*, eine gute Möglichkeit, Kindern energetisch zu einem Ausgleich zu verhelfen und kann somit als große Unterstützung für den Abbau von Stress und Ängsten dienen.

### Gesundheitsfürsorge für Schulkinder mit Shiatsu

Gesundheit bedeutet nicht nur die bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern heißt auch, mit Lebensfreude und Lebenskraft durch den Tag zu gehen. Es bedeutet, *ja* zum Leben zu sagen, *ja* zu sich selbst und zu Anderen. Um sich dieses zu ermöglichen, kann ein besseres und verständnisvolleres Verhältnis zum eigenen Körper eine gute Grundlage sein.

Heute lernen die meisten Menschen, mit technisch komplizierten Maschinen, mit Computern und komplexen Informationen umzugehen. Eine Lebenstechnik aber, sozusagen das Werkzeug, das man benötigt, um den eigenen Organismus richtig zu behandeln, auch dessen Bedürfnisse und Funktionen zu verstehen, wird erstaunlicherweise nur wenigen Menschen vermittelt.

Shiatsu kann hier eine Brücke bauen und einen Zugang zum Körper und seinen Botschaften herstellen. Der freie Fluss der Lebensenergie wird unterstützt und damit der Körper in seinen Funktionen. Die insgesamt gestärkte Widerstandskraft lässt Shiatsu eine wirkungsvolle Gesundheitsfürsorge in der Schule sein.

### Die Bedeutung der Berührung für das Kind

Das Ursprünglichste für unsere Sinne ist Berührung. Mit dem ersten Funken des Bewusstseins in der Gebärmutter nimmt ein Embryo den Druck des Wassers in der Gebärmutter wahr, den Puls und die Bewegung des mütterlichen Körpers. Diese tief verborgene Erinnerung unseres ungeborenen Wesens verlässt uns niemals vollständig. Berührung ist eine Art Nahrung, die uns im Leben fehlt, wenn sie nicht stattfindet. Shiatsu mit seiner sanften Druckbehandlung erinnert unbewusst an den vorgeburtlichen Zustand. Das Embryo fühlt sich als Ganzes und Rundes. Der einfühlsame und tiefe Druck erinnert an dieses Ganzheitsgefühl und es ist möglich, aus diesem „Urzustand“ wieder Kraft zu schöpfen und ein Einheitsgefühl zu empfinden.

Die Sicht der Welt, unsere Anschauungen und Taten hängen davon ab, ob und wie wir uns spüren. Je sicherer die Orientierung in uns ist, desto mehr Energie ist frei für unsere Beschäftigung mit der Umwelt. Der Druck in der Shiatsubehandlung wirkt auf das Sinnesorgan Haut und besonders in die Tiefe des Körpers. So werden die Basissinne angesprochen, deren Stimulierung uns Sicherheit und Identität bringen. Druck und Berührung sind Nahrung, ähnlich wie Essen und Trinken. Der Druck, den das Ungeborene in der Gebärmutter empfängt und der zusätzliche Druck, der während der Geburt über die Wehen erfahren wird, gibt allen Körperfunktionen einen kräftigen Schub.

Frühgeborene, die nicht lange genug Druck in der Gebärmutter erfahren konnten, und Kaiserschnittkinder, die die Wehen überspringen mussten, haben eine schwerere Startposition. Sie sind wesentlich anfälliger für Gesundheits- und Entwicklungsprobleme. Sanfter Druck erzeugt Bindung an sich selbst. Diese innere Bindung aufzubauen bedeutet, besser im Leben zu stehen. Es entsteht ein gutes Selbstgefühl und kann schon die Heilung einleiten.

Kinder, die liebevoll und viel berührt werden, entwickeln ein Urvertrauen, das ihnen ermöglicht, selbstbewusst in die Welt zu treten und befriedigende Bindungen zu anderen Menschen und zu ihren eigenen Zielen aufzubauen. Meine Beobachtung ist, dass besonders hyperaktive Kinder durch Shiatsu zu mehr innerer Zentrierung und zu Ordnung in sich selbst kommen.

Frühe Forschungen des Psychoanalytikers Rene Spitz u.a. erklärten die körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen von Kindern als Folge fehlender zwischenmenschlicher Kontakte. Es wird einerseits zwischen sensorischer Verarmung (Mangel an taktiler, kinästhetischer, visueller, akustischer und verbaler Stimulation) und andererseits an sozialer Verarmung (Mangel an sozialer Anregung und Liebe) unterschieden. Beide Komponenten beeinträchtigen die gesunde Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

### **Kommunikation durch Berührung**

Shiatsu ist eine Begegnung zwischen zwei Menschen, wobei Geber und Empfänger gleichermaßen die Gelegenheit haben, voneinander zu lernen. Zwischen beiden entsteht ein Kontakt, den man als nonverbale Kommunikation bezeichnen könnte. Letztendlich ist Shiatsu die Begegnung zweier Menschen durch Berührung, eines der grundlegenden Bedürfnisse eines Kindes.

Die heute übliche Kommunikation geht für viele Kinder oftmals nicht nur am Kern, am Wesentlichen, vorbei. Für eine tief greifende und direkte Kommunikation nehmen sich nur Wenige ausreichend Raum und Zeit. Kindern ist es häufig verwehrt, von ihren zeitgestressten Eltern wirklich gehört zu werden. Als eine Reaktion flüchtet ein Kind z.B. in die irrealen Welten von Fernsehfilmen, Chatrooms und Computerspielen.

Shiatsu und die damit verbundene Form der Berührung ermöglicht die Kommunikation auf einer ganz anderen Ebene und es kommt zu einem tiefen und heilsamen Ausgleich. Es findet ein Verstehen und Akzeptieren statt, ein Miteinander. Was hier zählt, ist der Augenblick, der Moment der Berührung.

### **Allgemeine praktische Tipps für Shiatsu mit Kindern**

Shiatsu sollte immer freiwillig sein und eine spielerische Komponente haben. Shiatsu-Subbehandlungen mit Kindern werden in der Regel mit einem großflächigen Kontakt ausgeführt. Präsenz, Einfachheit und Urteilslosigkeit stehen an erster Stelle. Die Stärke der Berührung hängt natürlich von der Größe des Kindes ab, aber vor allem mit dessen Bedürfnis. Es ist sinnvoll, mit dem direkten Feedback zu praktizieren. Direktes Feedback heißt, die Kinder direkt nach ihrem Bedürfnis zu fragen: Wie tief tut Berührung gut? Viele Kinder mögen, auch wenn sie klein sind, sehr viel Gewicht. Dies tut ihnen extrem gut und fördert die Tiefenwahrnehmung.

### **Die Yu-Punkte mit Kindern**

Auf dem Blasenmeridian, der den Rücken versorgt, liegen die Yu-Punkte, die mit den Organen und Elementen direkt in Verbindung stehen. Sie spiegeln den Zustand des Elementes wieder, und die Behandlung der Yu-Punkte kann sehr wirkungsvoll sein. Auch hier hat sich die direkte Zusammenarbeit mit den Kindern bewährt. Sie können präzise sagen, welcher Yu-Punkt ihnen gut tut, wie lange und wie tief der Kontakt sein soll. Durch dieses direkte Feedback wird die Körperpräsenz der Kinder gefördert, das heißt, sie spüren sich im Körper.

### **Kyo und Jitsu mit Kindern**

Verschiedene Techniken, die auf Kyo- (Leere) und Jitsu- (Fülle) Bereichen angewandt werden, geben dem Kind eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Körper auf eine neue Art wahrzunehmen und eine tiefere Wahrnehmung des inneren Körpers wird ermöglicht. Techniken, die zerstreuend wirken oder beruhigen, Techniken, die eher haltend sind, Dehnungen und Rotationen, die auf verschiedene Art und Weise ausgeführt werden, öffnen den Energiefluss und ermöglichen den Kindern einen tieferen Kontakt zu ihrer Körpertiefenwahrnehmung. Auch hier kann das Kind direkt mit einbezogen werden und auf spielerische Art und Weise kann es äußern, was ihm besonders gut tut.

### **Shiatsu und die 5 Elemente mit Kindern**

Jedes Element steht für einen bestimmten Lebensbereich, eine innewohnende Kraft, die mit Körper, Geist und Seele in Verbindung steht. Auch auf Kinder und deren Entwicklungsphase können wir diese Sichtweise anwenden. Wird das Element durch Shiatsu berührt, unterstützt es das Kind in seiner momentanen Lebenslage.

### **Projekt: Shiatsu in einer Hamburger Grundschule**

Seit einigen Jahren bekommen Kinder regelmäßig Shiatsubehandlungen innerhalb der Schulzeit. Zunächst einmal zum Kennenlernen und dann auf freiwilliger Basis. Für die Behandlungen kommen acht bis zehn ShiatsupraktikerInnen in die Schule, sodass an einem Vormittag bis zu 40 Kinder Shiatsu bekommen können. Eine Sequenz für Kinder dauert in diesem Rahmen ca. eine halbe Stunde.

### **Elternarbeit**

Die Eltern wurden an einem Elternabend über das Shiatsuprojekt informiert und darüber, was Shiatsu überhaupt ist. Um solch ein Projekt durchführen zu können, müssen Eltern ihr Einverständnis dazu geben.

Auch den LehrerInnen wurde Shiatsu vorgestellt, sie haben dessen Wirkungsweise durch eigene Behandlungen bereits selbst kennen lernen können.

### **Bilanz**

Das Projekt wurde mit mehreren Schulklassen durchgeführt und hat bis heute eine durchweg positive Resonanz. Die Kinder lieben es, die Lehrer und Eltern spüren die ausgleichende Wirkung für die Kinder und die ShiatsupraktikerInnen sind vom Vertrauen und der Hingabe der Kinder berührt. Shiatsu gehört mittlerweile zum Schulalltag und ist ein natürlicher Teil im Leben der Kinder geworden.

### **Britta Oßenbrüggen**

Lehrerin für Shiatsu (GSD), Yoga und Kinderyoga, Dipl.-Sozialpädagogin  
Veröffentlichung: Yoga und Shiatsu mit Kindern - BoD