

Wie eine Raupe im Kokon

Shiatsu mit verhaltensauffälligen Kindern

Seit 24 Jahren arbeite ich hauptberuflich als Lehrerin an einer Sonderschule für Erziehungshilfe. Shiatsu ermöglicht mir einen Zugang zu den Kindern und Jugendlichen, der über das verbale hinausgeht. Darüber möchte ich berichten.

Der äußere Rahmen

Ich bin als Lehrerin angestellt an der *Privaten Sonderschule für Erziehungshilfe der Graf-Recke-Stiftung*. Die Kinder, die unsere Schule besuchen, können in einer Regelschule nicht ausreichend gefördert werden. Sie verhalten sich extrem auffällig im sozialen, emotionalen, psychosomatischen und/oder psychomotorischen Bereich. Auch sind ihre Schulleistungen oft bei weitem nicht ausreichend. Oft sind sie sehr aggressiv, orientierungslos und ungesteuert, aber auch ängstlich, passiv und gehemmt.. Der überwiegende Teil der Schüler lebt in einem mit der Schule verbundenen Heim auf Grund unterschiedlicher schwerwiegender Probleme innerhalb der Familie. Immer mehr Kinder kommen direkt aus schwierigsten Lebensumständen (Erfahrung von Missbrauch oder Misshandlung, extreme Verwahrlosung, häufige Wechsel von Bezugspersonen etc.). Immer mehr Kinder haben vor der Aufnahme eine kürzere oder längere Zeit in der Psychiatrie verbracht. Sie sind zwischen 6 und 13 Jahre alt.

In meiner Rolle als Lehrerin habe ich natürlich in erster Linie die Aufgabe, „den Kindern etwas beizubringen“, also Lernstoff zu vermitteln. Das ist an der Sonderschule auch nicht anders. Doch geht es bei Bildung ja nicht nur um abfragbares Wissen, sondern auch um soziale und emotionale Entwicklung, um Wahrnehmungsförderung und um motorische Fertigkeiten. Und unseren Schülern fällt es besonders schwer, sich auf Lernstoff überhaupt einzulassen. Zu viel steht ihnen im Weg. An dieser Stelle hat Shiatsu seinen Platz. Deshalb schuf ich nach und nach Räume und Zeiten, in denen Shiatsu in die Arbeit einfließen kann.

- Es gibt an unserer Schule, konzeptionell verankert, Stunden für sonderpädagogische Maßnahmen mit einzelnen Schülern oder kleinen Gruppen. Sie liegen meist am Ende des Vormittags oder am Nachmittag.
- Im Laufe des Schulvormittages gibt es immer wieder Phasen, in denen die Schüler selbstständig an frei gewählten oder vorgegebenen Aufgaben arbeiten. In diesen Phasen ist manchmal Gelegenheit für kurze Shiatsubehandlungen.
- Ich zeige den Kindern hin und wieder einfache Shiatsutechniken, so dass auch „Behandlungen“ zu viert oder sechst möglich sind: Ich behandle einen Jungen, ein bis zwei weitere Paare schauen sich ab, was ich tue, und behandeln parallel.

Die meisten Behandlungen finden auf Yogamatten in einer Ecke des Klassenraumes statt. Für Behandlungen außerhalb der Schulzeit kann ich auch einen Raum der Kinderpsychotherapeutin nutzen, die in dem Heim angestellt ist. Die „Auslagerung“ aus

dem Schulgebäude hat Vorteile. Es kommt nicht so leicht zu einer Rollendiffusion, und die Vorbehalte vieler Kinder gegen alles, was mit Schule zu tun hat, stehen nicht im Weg.

Ein wenig Praxis

Kevin

Kevin ist 11 Jahre alt. Er lebt in einer Wohngruppe für hyperaktive Jungen. Er ist ein Zappelphilipp, wie es im Buche steht. In vielen Situationen plappert er ohne Unterlass und kann kaum länger als 5 Minuten auf dem Stuhl sitzen. Kevin geht nicht in meine Klasse. Er kommt für ein Vierteljahr nach dem Unterricht für 45 Minuten zu mir.

Beim ersten Mal weiß er natürlich noch nicht, was Shiatsu ist, aber er ist sehr offen und neugierig. Ich erkläre ihm, dass es eine Energie gibt, ähnlich wie Strom, die durch den Körper fließt und uns in Bewegung hält. „An manchen Stellen gibt es zu viel davon, dann bist du steif oder aufgedreht, an anderen Stellen gibt es zu wenig, dann bist du schlapp.“ Ich erkläre ihm auch, dass diese Energie durch Bahnen fließt, die man sich wie Straßen vorstellen kann. „Und Straßen sind manchmal verstopft oder es liegen Steine und Geröll herum. Dann müssen sie frei geräumt werden, damit die Autos wieder fahren können. Manchmal hat eine Straße auch Schlaglöcher. Dann muss man sie reparieren.“ Bei Menschen sei das ähnlich. „Wenn die Energie nicht richtig fließen kann, fühlst du dich nicht wohl.“

Ich frage Kevin, ob er diese Energie einmal spüren möchte. Ich leite ihn an zu einer Übung, die Akinobu Kishi *Gyoki* nennt: Kevin schließt die Augen und legt seine Handflächen sanft aneinander, mit einem Spalt Zwischenraum. Langsam vergrößert er den Abstand der Hände und verkleinert ihn wieder und versucht zu spüren, was sich zwischen den Händen so tut. „Das ist ja wie ein Magnet!“, sagt er erstaunt.

Kevin klagt über Bauchschmerzen. Wegen der Tabletten (Psychopharmaka), die er bekomme, verschließe sich ihm manchmal der Magen. Dennoch habe er Hunger und deshalb Bauchschmerzen.

Kevin legt sich auf den Rücken. Ich halte für eine Zeit das untere Hara und den unteren Rücken mit beiden Händen wie ein Sandwich und lasse Kevin „jetzt“ sagen, wenn er den Energiefluss zwischen meinen Händen spürt. Das verhilft ihm zu Konzentration und Wahrnehmung, und es macht ihm Freude.

Ich gehe mit dem Handballen mehrmals mit unterschiedlichem Druck über den Magenmeridian am Bein, der sich voll und heiß anfühlt. „Warum machen Sie nicht an einer Stelle gründlich sauber, sondern kommen immer wieder zurück?“ will Kevin wissen. „Ich putze erst mal grob, dann mit einem feinen Besen, dann mit einem Pinsel“, lautet meine Erklärung, und Kevin ist zufrieden. Bei der Fußrotation (wir nennen das „Kreisverkehr“) hilft Kevin zunächst tüchtig mit, ehe er den Fuß entspannen kann.

Kevin fragt viel und redet laut während der Behandlung der Vorderseite. Ich lege ihn auf den Bauch und er wird ruhiger. Die Behandlung des Blasenmeridians beruhigt ihn weiter und er

sagt für eine Weile nichts mehr. Gut gefällt ihm die Übung „Tausendfüßler“: Ich nehme einen Fuß in beide Hände, Daumen auf dem Fußrücken, und lasse die Finger mit etwas Druck über die Fußsohlen spazieren.

In der Rückenlage streiche ich ihm den Nacken aus und lasse ihn ruhig in meinen Händen liegen. Zum Abschluss halte ich eine Zeitlang das „Dritte Auge“ (den „Ausknopf für Aufregung“).

In der Nachbesprechung fragt Kevin interessiert „Wie werden Sie eigentlich so ruhig?“ „Ich übe manchmal ruhig zu sitzen Außerdem lasse ich mich selbst auch behandeln. Dann möchte er wissen, was so etwas kostet und stellt erleichtert fest, dass er nichts bezahlen muss. „Da habe ich ja einen Vorteil.“

Beim Abschied sagt Kevin deutlich, dass ihm die Behandlung gefallen hat und er gerne wieder kommen möchte. „Man merkt ihnen an, dass Sie das richtig gerne machen. Echt.“

5. Behandlung

Ich hatte inzwischen mit Kevin vereinbart, dass er vor und nach jeder Behandlung ein kleines Bild darüber malt, wie es ihm gerade geht. Dazu rege ich Kinder immer wieder an. Die Bilder geben mir manchmal zusätzliche Hinweise zur Diagnostik. Den Kindern geben sie eine weitere Möglichkeit sich auszudrücken und verhelfen ihnen zu einer besseren Selbstwahrnehmung und Konzentration.

Kevin malt ein lächelndes Strichmännchen. Es hat einen großen gelben Punkt auf dem Bauch. Der gelbe Punkt ist von kleinen roten Punkten umgeben. Links daneben ist noch ein grüner Punkt aufgemalt. Kevins Kommentar: „Nach außen habe ich ein freundliches Gesicht. Innen ist ganz viel Heimweh (das Gelbe). Das wird umkreist von der Sehnsucht nach zu Hause (die roten Punkte). Grün ist die Freude, die ich auch habe, aber nicht so viel.

Ich frage Kevin, wo das Heimweh denn sitzt. Er zeigt auf den Bauch und den Herzbereich- „Wie ein Eisblock“, meint er. Ich schlage ihm vor, wir könnten den Eisblock ja mal zum Schmelzen bringen. Während der Behandlung (überwiegend Magenmeridian) bleibe ich bei dem Bild und erzähle eine kleine Geschichte dazu.

„Wenn wir den Eisblock schmelzen wollen, müssen wir ein Feuer machen. Dazu brauchen wir erst einmal dicke Äste (Arbeit am Oberschenkel), dann dünnere Äste (Arbeit am Unterschenkel) und kleine Zweige (Zehen abgreifen). Jetzt zünden wir das Feuer an (Fußsohlen reiben) und fachen es mit einem Blasebalg tüchtig an (beide Fußsohlen gegen meinen Bauch). Ich glaube, wir brauchen noch mehr Holz (Arbeit am anderen Bein).“

„Jetzt lassen wir das Feuer hochsteigen bis zum Bauch (Beine reiben, Bauch reiben, Hände ruhig auf den Bauch legen). Nun schauen wir mal, ob das Eis schmilzt und vielleicht so heiß wird, dass es verdampft. Den Dampf kannst du dann tüchtig ausatmen.“

Kevin genießt die Behandlung sichtlich: „Es ist so gemütlich, das gefällt mir immer, das Shiatsu. Ich werde dann so ruhig.“

Zum Abschluss malt er wieder ein lächelndes Strichmännchen. Der Bauch ist ganz rosa ausgefüllt. Die Hände sehen aus wie kleine Sonnen mit vielen Strahlen. „Rosa heißt alle Gefühle von eben zusammen, nur in kleineren Mengen. Und die Hände sind glühend heiß.“

Said

Said ist 12 Jahre alt. Er war über Jahre bekannt als der Schläger der Schule. Noch vor 3 Monaten hat er auf einen Mitschüler eingetreten, der bereits am Boden lag und dem Sportlehrer, der eingriff, so heftige Tritte verpasst, dass er lange Zeit nur mit Mühe aus dem Auto aussteigen konnte. In den letzten Monaten ist Said aus den verschiedensten Gründen ausgeglichener geworden und hat immer besser gelernt, seinen Aggressionen einen angemessenen Platz und Ausdruck zu verschaffen.

Der folgende kurze Bericht ist ein Beispiel für kleinere Shiatsu-Einlagen im Schulalltag.

Es sind zwölf Kinder im Raum, jeder ist auf seine Weise beschäftigt: zwei spielen Mühle, zwei weitere schauen zu, einer liest, einer übt Schreiben, zwei rechnen, einige spielen oder lernen am Computer. Ich sitze am Pult und schreibe in das Klassenbuch. Said steht hinter mir und fragt: „Können Sie mich mal massieren?“ Er darf sich auf eine Matte legen und ich streiche seinen Nacken aus. Nach einiger Zeit entspannt er sich und der Blasenmeridian am Rücken kommt an die Reihe. Schließlich mache ich ihm augenzwinkernd einen Vorschlag: „Ich könnte Dir mal etwas zeigen, was man mit den Füßen noch machen kann außer treten.“ Vorsichtig behandle ich seine Füße und seine Hände mit meinen Fußballen. Said schaut ganz andächtig. „Darf ich das bei Ihnen auch mal machen?“ Also lege ich mich auf die Matte und bekomme eine ganz achtsame Nacken-, Hand und Fußbehandlung. Nach dem Unterricht kommt Said kurz an mir vorbei und nimmt mich in den Arm.

Thomas

Auch Thomas ist ein elfjähriger Junge mit hyperaktiven Verhaltensweisen. Anders als Kevin ist er während der Behandlungen aber meist von vorn herein ruhiger. Eine der größten Auffälligkeiten in Thomas' Verhalten ist, dass er laufend und lautstark das Gefühl äußert, nicht genug zu bekommen. Hat jemand zehn Kartoffelchips, er aber nur neun, gibt es großes Geschrei. Wenn ich ein anderes Kind lobe, kommt sofort: „Und zu mir sagen Sie mal wieder nichts.“ Und so weiter. Auch hat er ständig Hunger und entsprechendes Übergewicht.

Auch Thomas hat vor und nach den Behandlungen jeweils gemalt. Vor der ersten Stunde malt er mit einem Regenbogenstift ein Strichmännchen mit einer Sprechblase: „Mir geht es gut.“

Thomas legt sich spontan auf den Bauch. Ich berühre seinen Rücken an zwei Stellen. „Das fühlt sich an, als ob sie meine Füße anfassen.“ „Möchtest Du das?“ „Ja, sehr gerne.“ Also behandle ich ausgiebig seine Füße, insbesondere die Nierenpunkte. „Ich fühle mich wie eine Raupe, die gerade in einen Kokon kriecht,“ murmelt er. Kurz darauf schläft er ein. Von der Behandlung des Blasenmeridians bekommt er nicht viel mit. Als ich ihn auf den Rücken drehe, wacht er kurz auf, schläft aber gleich weiter. Der Magenmeridian fühlt sich am Oberschenkel sehr leer an, am Unterschenkel fülliger. Bei der Behandlung des Magenmeridians und des Hara bewegt sich sein Körper immer wieder unwillkürlich. Thomas

ist erstaunt, dass die Stunde schon vorbei ist und möchte, wie könnte es anders sein, noch mehr. Wir einigen uns darauf, dass er in der folgenden Woche wiederkommen darf. Das Strichmännchen, dass Thomas zum Abschluss mal, grinst von einem Ohr zum anderen du sagt: „Mir geht es mehr als gut.“

Auch in den folgenden Behandlungen ist Thomas immer wieder eingeschlafen. Meine Aufmerksamkeit war immer wieder beim Magenmeridian, und es wurde auch möglich, Thomas auf seine Magenthemen wie Habenwollen mehr ins Bewusstsein zu heben. Schon bald habe ich ihm Dehnungen für den Magenmeridian gezeigt. Die hat er offensichtlich auch zu Hause geübt, denn er zeigte mir vor jeder Behandlung stolz seine Fortschritte.

Die Bedeutung von Shiatsu in diesem Kontext

Vielleicht haben die vorangehenden Berichte aus der Praxis bereits veranschaulicht, warum es, von den spezifischen Meridianfunktionen einmal abgesehen, beim Shiatsu mit diesen Kindern gehen kann:

- Die Kinder, mit denen ich arbeite, haben die für die seelische Entwicklung so entscheidende Berührung oft nicht ausreichend erfahren oder aber in Form von Gewalt und/oder sexuellem Missbrauch. Die achtsame, klare Berührung durch Shiatsu kann hier vielleicht einen kleinen Ausgleich schaffen.
- Viele dieser Kinder haben von ihren Bezugspersonen nicht genug Aufmerksamkeit bekommen und bekommen sie auch heute noch nicht. Schon allein die Tatsache, dass ein Erwachsener ihnen eine ganze Stunde lang seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt, ist für sie eine überraschende und beglückende Erfahrung.
- Verhaltensauffällige, besonders auch hyperaktive Kinder, ecken überall an und sind oft nicht willkommen. Durch die Nähe, die in einer Shiatsubehandlung entsteht, können sie sich eine Weile angenommen fühlen.
- Als eine mögliche Ursache von Hyperaktivität sehe ich eine tief greifende Verunsicherung, ein Urmisstrauen. Der tief wirkende Druck und das Zweihändeprinzip können den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Heil sein geben.
- Shiatsu wirkt bei Erwachsenen wie Kindern auf des limbische System, den Bereich im Gehirn, der das endokrine, vegetative und psychische System reguliert. Es ist der Sitz der Gefühle und steuert das emotionale Verhalten. *Ryokyu Endo* schreibt in seinem Buch *Tao Shiatsu* dazu: „Das limbische System ist der Aufbewahrungsort aller Erinnerungen und besonderer Fähigkeiten, die durch die äußeren Erfahrungen und die Kindheit gemacht wurden. Deshalb bezeichnet man das limbische System als den Sitz des unbewussten Selbst. Stress, Furcht und Angst verwirren das limbische System, unterdrücken die autonomen Nervenfunktionen und die inere Sekretion und setzen die Immunität gegen Krankheit herab. (...). Das limbische System wird durch die Berührung der Haut direkt beeinflusst. Weshalb der gleichmäßige, konstante Druck von Shiatsu nicht nur den Klienten entspannt und Reaktionen erhöht, sondern auch Erkrankungen in diesem Gehirnteil beseitigt. Nervenanspannungen spiegeln sich wider in Muskelanspannungen, doch die Entspannung der Haut des ganzen Körpers, die Shiatsu bewirkt, verursacht eine Katharsis und Entspannung im Unterbewusstsein. Ein Effekt von Shiatsu besteht darin, dem Klienten zu einer Einsicht in die unterbewussten Ursachen seines Leidens zu verhelfen. Durch die Therapie der

Meridiane werden die Klienten dazu aufgefordert, ihren Problemen ohne die Einmischung von Worten gegenüberzutreten.“

So lässt sich vielleicht die tiefe Entspannung erklären, die beim Shiatsu, besonders auch bei der Behandlung des Blasenmeridians, zu beobachten ist.

- Immer wieder habe ich bei den Kindern eine verbesserte Selbstwahrnehmung auf den verschiedensten Ebenen beobachten können.
- Wenn die Kinder sich gegenseitig behandeln, üben sie, achtsam miteinander umzugehen und lernen andere, nicht aggressive Formen der Berührung und Kontaktaufnahme kennen.

Tipps für die Praxis

- Um Kindern zu Konzentration auf die Shiatsubehandlung zu verhelfen, benutze ich manchmal eine Klangschale. Ich schlage sie an, und das Kind soll mindestens so lange die Augen zuhalten, bis es nichts mehr hört. Manchmal bleiben die Augen dann zu.
- Kinder bevorzugen meist großflächigen Druck mit der ganzen Handfläche. Flächiges Arbeiten ist beruhigender.
- Behandlungen von Kindern sind meist kürzer. Manche Kinder lassen nur ganz kurze Sequenzen zu, die man mit der Zeit ausbauen kann.
- Bei einigen, nicht bei allen Kindern baue ich in die Behandlung kleine Geschichten oder Bilder ein. Damit lässt sich verschiedenes erreichen:
 - 1.- Manchen Kindern fällt es dann leichter, sich einzulassen.
 - 2.- Vorstellungen und Symbole, vor allem, wenn sie mit den Kindern gemeinsam entwickelt werden, können ihnen einen besseren Zugang zum Unbewussten verschaffen. Die Sprache der Bilder ist eine sehr alte Sprache.
 - 3.- Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Bilder eine neurophysiologisch organisierende Kraft haben. Blitzartig kann sich durch eine Vorstellung die Chemie ändern. Die Arbeit mit der Phantasie ist also auch auf biologischer Ebene wirksam. Der Placebo-Effekt ist ein Beispiel dafür.
 - 4.- Bilder können Kindern helfen, sich an Erfahrungen, die sie auf körperlicher Ebene gemacht haben, zu erinnern und sie zu verankern.
- Viele Kinder lassen sich nicht, zumindest nicht so einfach, auf direkte Berührung ein. Solche Kinder kann man zunächst mit einem Igelball behandeln, man kann ihnen kleine oder größere Sandsäcke auf den Körper legen, man kann sie durch eine Decke behandeln. Meist ist es dann auch sinnvoll, an der Peripherie zu beginnen, also an Händen und Füßen.
- Was bei allen Klienten eine Selbstverständlichkeit sein sollte, ist bei Kindern mit Gewalt- oder Missbrauchserfahrung besonders wichtig. Es muss ganz sicher sein, dass nichts geschieht, was das Kind nicht möchte. Auch sind Dauer, Lage und Druckstärke voll den Bedürfnissen des Kindes anzupassen und nicht unseren eigenen Vorstellungen darüber, was für das Kind gut ist oder wie eine gute Shiatsubehandlung auszusehen hat,
- Die meisten Kinder haben es am liebsten, wenn die Behandlung immer gleich abläuft. Für ängstliche oder geistig wenig bewegliche Kinder ist das oft besonders wichtig.
- Kinder brauchen meist viel Stabilität. Sie müssen dann mehr gehalten werden, mit Kissen oder eine Decke abgestützt oder auch auf einem Knautschsack behandeln werden.

Ausbildung der Bezugspersonen

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Deine Männer zusammen, um Holz zu beschaffen und die Arbeit zu verteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry

In meiner Rolle als Lehrerin kann ich nur wenige Kinder behandeln. Behandlungen außerhalb meines Stundendeputats werden aber bisher nicht finanziert. Auch Eltern von Kindern, die nicht im Heim leben, können Shiatsubehandlungen oft nicht bezahlen. Damit möglichst viele Kinder Erfahrungen mit Shiatsu machen können, bin ich in den letzten Jahren immer mehr dazu übergegangen, ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern und anderen Menschen, die mit Kindern beruflich oder privat Zeit verbringen, Grundlagen des Shiatsu zu vermitteln. Überwiegend geschieht das an einzelnen Wochenenden, manchmal mit späteren Auffrischungen. In diesem Jahr führe ich erstmals eine „Grundausbildung Shiatsu“ über zehn Wochenenden durch für Menschen, die mit geistig Behinderten Kindern oder Erwachsenen arbeiten. Ziel dieser Kurse ist es, die Teilnehmer für die Bedeutung achtsamer Berührung zu sensibilisieren, sie mit einfachen Techniken vertraut zu machen und ihnen eigene Erfahrungen mit Shiatsu zu ermöglichen.

Wie viel sich mit diesen einfachen Mitteln erreichen lässt, soll der Bericht einer Erzieherin veranschaulichen, der mich berührt und mich motiviert hat, auf diesem Weg weiter zu gehen. Brigitte arbeitet in einem Kindergarten für geistig behinderte Kinder. Sie hat im vergangenen Jahr an einem Wochenende bei mir einen „Schnupperkurs Shiatsu“ gemacht. Der Blasenmeridian war ein Thema. Einige Monate später erzählte sie mir von einem dreieinhalbjährigen autistischen Jungen . Bei diesem Jungen stand gerade die Sauberkeitserziehung auf dem Programm. Zu Hause hatte er zwar noch eine Windel, im Kindergarten aber nicht mehr. Der Junge weigerte sich jedoch standhaft, im Kindergarten auf die Toilette zu gehen und hielt den ganzen Kindertag (9 – 15 Uhr!) ein. Als Brigitte ihm das erste Mal den Blasenmeridian behandelte, entspannte er sich dermaßen, dass er sofort nach der Behandlung dringend Pipi musste und freiwillig mit Brigitte zur Toilette ging. Eine Zeit lang war der Gang zur Toilette nun immer mit einer Shiatsubehandlung verknüpft . Mittlerweile geht er problemlos auch ohne Shiatsu und das Thema ist erledigt.

Shiatsu steht in diesem Kindergarten inzwischen regelmäßig auf dem Programm und wird von den Kindern gern angenommen. Brigitte und zwei ihrer Kolleginnen machen nun gerade die Grundausbildung Shiatsu, die ihnen übrigens vom Träger der Einrichtung finanziert wird.

