

„ Backen wir nochmals eine Pizza ?“ oder was Kinder an Shiatsu mögen – und was ihnen gut tut

Text geschrieben für die Jahrespublikation „Shiatsu“ 2005/06 der SGS – Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Zita Fräfel-Noser, Shiatsutherapeutin, St. Gallen

Spielerisch mit Kindern in eine ShiatsuBehandlung einzusteigen hat schon oft das Eis gebrochen. Die Kinder entscheiden sich ja selten spontan und eigenverantwortet für einen Besuch bei mir. Die Mutter – kaum je einmal ein Vater – vereinbart einen Termin und da stehen sie nun, angemeldet und einfach mitgebracht. Dann liegen sie da, ihre kleinen Herzen pochen unter meinen Händen, - aufgeregt ? - Ja !

Kein Wunder. Vor ihnen steht eine ihnen (meist) unbekannte Frau, sie befinden sich in einer ungewohnten Umgebung und sie sollen sich hinlegen, sich „exponieren“ , sich gleich „vertrauensvoll“ entspannen. Schon viel verlangt ! Da kommen Eisbrecher ganz schön gelegen; einer davon ist: magst Du Pizza ?

Diese Frage muss geklärt sein, sonst kann die Arbeit keine Früchte tragen. Wenn das Kind Pizza nicht mag, können wir auch Kuchen backen oder fragen, was sie/er denn backen möchte. Da sind die Kinder dann ganz spontan und kreativ und schon steigen wir ein in die Behandlung : Kneten, ausstreichen, klopfen, Daumendruck, Rotationen – viele unserer Shiatsu-Techniken lassen sich so anwenden. Wenn ich z.Bsp. die gewünschten Oliven setze, arbeite ich nicht anders als mit Erwachsenen: mit Daumendruck – aber es ist halt nicht so unbenannt, nicht so trocken. Oder wenn wir „das Backblech von alten Krümeln befreien“ ist das eine weitere Technik; die Kinder interessiert das jedoch nicht.

Kinder, kleine Kinder bis ca. 8 Jahre, mögen grossflächige, nicht allzu spezifische Techniken. Sie mögen Druck, der sie ihre Körpergrenzen besser erfühlen lässt, ihr Körpergefühl verbessert. Sie mögen Druck, z.Bsp. ein „Päckli“ – da können sie sich spüren, können ihre Kräfte spüren, wenn sie Widerstand machen wollen. Sie können spielen – das mögen sie auch. Meist mögen sie auch viel Körperkontakt – oft halte ich zusätzlich noch mit einem Knie Kontakt, während ich mit beiden Händen arbeite. Und v.a. mögen Kinder eine Geschichte in Verbindung mit der Behandlung. Das macht das Ganze kurzweiliger, spannender. Und sie können erst noch die Behandlung aktiv mitgestalten – das macht ihnen Spass und gibt ihnen ein gutes Gefühl von Ernstgenommenwerden.

„Backen wir wieder eine Pizza?“ ist häufig die erste Frage, wenn die Kinder wieder in eine Behandlung kommen. „Backen wir nochmals eine Pizza?“ fragen sie oft noch während der Behandlung. Auch zuhause fragen sie nicht, ob sie wieder ins Shiatsu gehen dürfen, sondern: „Wann darf ich wieder Pizza backen gehen?“

(Idee vom Pizzabacken und weitere Ideen: „Schmetterling und Katzenpfoten“ – s. Literaturangabe am Ende)

Bedeutung von Druck und Zug

Dass Kinder viel Druck mögen - z.Bsp. beim Einheizen des Pizzaofens, wo ich mit beiden Unterarmen entlang der Wirbelsäule Druck auf den Rücken gebe – ist eine Aussage, die mir aus einem Workshop mit Gabriele Jones geblieben ist. Und diese Aussage hat sich in vielen Behandlungen bestätigt. Druck - auch Zug – stimuliert und stärkt die Basissinne (die Eigenwahrnehmung, Raumwahrnehmung etc.) und verfeinert so die Körperwahrnehmung der Kinder. Auch grossflächige Arbeitstechniken, klarer Kontakt mit beiden Handflächen lässt sie ihren Körper erspüren, ihre Grenzen erfühlen und bringt sie zurück in ihre Mitte.

Ausstreichen und „in die Länge ziehen“ sind ebenfalls Techniken, die den Kleinen behagen. Ihr System reagiert schnell darauf und mittelt sich wieder ein.

Diese positive Entwicklung lässt aggressive Kinder ruhiger werden, „schusselige“ wieder aufmerksamer und achtsamer. Kinder mit einem AufmerksamkeitsdefizitSyndrom z.Bsp. lernen besser - und mit jedem Mal ein bisschen länger - in der Ruhe und Entspannung, die ihnen so gut tut, zu verweilen.

Freiraum und Grenzen

Nudeln, Zitronenschnitze auf der Pizza – die Mutter verdreht die Augen, setzt an zu: „...aber“. Sie will intervenieren. Ich ermuntere die Mütter, die Kinder einfach zu lassen, dem Spielerischen, der Kreativität, auch dem Unmöglichen Raum zu geben – das Kind lacht, ist befreit von Vorgaben, wie es vernünftig, realistisch, in der Norm ... sein muss. Das Spielerische gewinnt Raum, das Gewebe somit auch, die Energie fließt. Alles darf sein. Das Kind darf sich selber sein, seine Eigenarten und seine Fantasie ausleben und seine Individualität entwickeln. Das befreit... und stärkt!

Kinder sind sehr präzise in ihrem „will ich“ / „mag ich nicht“. Da achtsam und einfühlsam hinhören, ist ein Muss und eine Voraussetzung für eine gute vertrauensvolle Beziehung. Grenzen muss ich als Therapeutin unbedingt respektieren. Gemeinsam und in Absprache, mit wiederholtem Rückfragen, können Grenzen aber zusammen mit dem Kind auch erweitert werden.

Gerade bei Kindern ist Grenzarbeit immer wieder ein Thema. Sie sagen „Hände weg!“ – bleiben aber trotzdem ganz nahe in Kontakt. Schon ganz kleine Kinder kennen das Spiel : wegkrabbeln, die Grenzen des Futons missachten und dann auffordernd zurückschauen. Eine Aufforderung zum Neuansetzen ? Ich frage nach, nehme kleinste Impulse auf, hole die Bewilligung ein, den Kontakt nochmals zu versuchen. So arbeite ich in Situationen, wo die Impulse des Körpers, Signale aus dem Unbewussten, der sprachlichen Aussage des Kindes widersprechen. Wichtig ist, dass das Kind mein grundsätzliches Wohlwollen, Zuwendung und Interesse spüren und erfahren kann. Die Beziehung kommt vor den Techniken – Vertrauen bereitet den Boden für die Arbeit.

Hilfreich bei „abenteuerlustigen“, jüngeren Kindern sind klare Grenzen auch bezüglich des Raumes, in dem sie sich bewegen dürfen. Z.Bsp. „der Futon ist unser Gebiet“ – da spanne ich gleich auch die Bezugsperson mit ein. Allfällige „Grenzüberschreitungen“ wie loskrabbeln oder wegrennen und wie ein Wirbelsturm durch die Praxis sausen, wird gleich von Anfang an Einhalt geboten.

Aufmerksamkeit und Zuwendung

exklusiv für das behandelte Kind ! – Für einige Kinder ist diese ungeteilte Aufmerksamkeit und diese Zeit ausschliesslich für sie, schon heilsam. Zuhause müssen sie die Zuwendung oft teilen. Hier werden sie, und nur sie, gehört, beachtet, für voll genommen und wertgeschätzt. Auch schätzen sie an dieser Stunde, dass sie nicht nur meine Aufmerksamkeit, meine volle Präsenz haben, sondern auch die Bezugsperson ihr diese Zeit und den damit verbundenen Aufwand schenkt. Die heilende Energie im Raum umfasst alle Beteiligten.

Es gibt aber auch Kinder, die wünschen, alleine kommen zu dürfen. Ich erlebe sie anders, als wenn ein Elternteil dabei ist. Sie sind häufig offener, spontaner, freier in ihren Aussagen – manchmal ist ja auch ein gespanntes Verhältnis der Grund für die „Bauchschmerzen“ (im wörtlichen und übertragenen Sinne).

Gut ist, die „Parameter“ für die Behandlung immer wieder zu diskutieren: wie lange ? in Begleitung ? allein ? selbständig kommend ? – manchmal sind solche neue Entscheidungen (ich komme allein) oder Verantwortungen (ich nehme den Bus, will nicht gefahren werden) ein Teil der Fortschritte und des Wachsens.

Auch bei ganz kleinen Kindern, die noch nicht in Worten ausdrücken können, was sie wollen oder was ihnen fehlt, haben wir viele Formen von Kontaktaufnahme und Zuwendung: Augenkontakt, Berührung, Töne, Laute, ... etc. Die Äusserungen, auch die averbalen, sind meist deutlich genug. Ist es Zorn, Verärgerung, vielleicht Trauer? Mit Hilfe der Erfahrung des

Elternteils und im Zusammenhang mit der Geschichte des Kindes, mit Nachfragen und den deutlichen Signalen und Antworten des Kindes wird die Nuance bei Unsicherheiten schnell klar.

Ich spreche immer mit bzw. zu dem Kind, frage mal bei Mutter oder Vater nach. Was ich nicht mache, ist nur über das Kind zu sprechen, als ob es nicht fähig sei, selber zu antworten oder sich zu artikulieren. Und ist es noch so klein, das Kind ist meine Ansprechperson. Sie oder er bekommt meine Aufmerksamkeit.

Für die Behandlung wichtige Informationen von den Eltern bekomme ich bei der Anmeldung, Rückmeldungen erhalte ich per Telefon. So möchte ich die Persönlichkeit des Kindes achten und respektieren, auch wenn's erst ein paar Tage alt ist und selber mit Worten seine Geschichte nicht erzählen kann.

Gründe für Mütter / Väter / Bezugspersonen ... ein Kind zu einer ShiatsuBehandlung anzumelden :

- Schlafprobleme – Einschlafen , Durchschlafen
 - Konzentrationsprobleme / Lernschwierigkeiten
 - Hyperaktivität, ADS
 - Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls (sie / er ist so schusselig und stürzt, stolpert und stösst sich so oft an in letzter Zeit)
 - Koordinationsprobleme (für ihr Alter spät im Schwimmkurs, Probleme beim Skifahren lernen, ungeschickt bei ...)
 - Körpertonus zu „lasch“
 - Geburtstrauma
 - Aengste (Gewitter, Lärm, Alleinsein, Hunde ...)
 - Bauch - , Kopfschmerzen (ohne ärztlichen Befund)
 - Sprach- und Sprechschwierigkeiten
 - Aggressives Verhalten
 - Schwäche des Immunsystems (häufige Erkältungen, Husten,...)
- und :
- **weil sie gehört haben, dass Shiatsu gut tut**

Quellen:

Fortbildung : 10/ 96 „Shiatsu mit Kindern“, Bern - Gabriele Jones ,
ShiatsuSchule Hamburg

Literatur : „Schmetterling und Katzenpfoten“ , Margarita Klein, Ökotoxia
Verlag Münster, 2001