

Das Samurai-Programm – Ein Programm, das bewegt und berührt

Traditionelles japanisches Wissen kombiniert mit aktuellen Erkenntnissen aus der Forschung

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke

>> Seit den vergangenen zehn Jahren wird innerhalb und außerhalb Europas das *Samurai-Programm* als ein wirkungsvolles Unterstützungsangebot für Kinder und Erwachsene zur Förderung ihrer Gesundheit eingesetzt. Als Synthese aus östlichen energetischen Konzepten und westlichem Entwicklungswissen werden sowohl die aus der Akupunktur bekannten Meridiane als auch die verschiedenen Sinnensysteme, insbesondere die drei Basissinne angesprochen und aktiviert.

Die klare Struktur des Samurai-Programms und die leicht erlernbaren Angebote ermöglichen Kindern, Schülern und Erwachsenen jeglichen Alters, alle Angebote bereits nach drei Trainingseinheiten eigenständig und wirkungsvoll durchzuführen.

1. Das Samurai-Programm und seine Entstehung

Ein Blick in die Praxis eines Kinderarztes zeigt, dass Körperfehlhaltungen, Probleme mit der Konzentration und der Aufmerksamkeit sowie Auffälligkeiten im sozialen Verhalten die Hauptgründe darstellen, weswegen Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren dem Kinderarzt vorgestellt werden.

Um korrigierend und ohne Medikamente eingreifen zu können, veranlasst dieser, dass sie mit Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie, Psychotherapie usw. behandelt werden. So wichtig diese Therapiemaßnahmen auch sind, muss doch erkannt werden, dass diese Maßnahmen zwei Seiten haben. Die Kehrseite besteht nämlich darin, dass viele Kinder gerade wegen dieser Therapiemaßnahmen bereits pathologisiert werden.

In ihnen breitet sich das Gefühl aus: Ich bin, so wie ich bin, nicht in Ordnung.

Tatsächlich aber liegt in vielen Fällen von Körperfehlhaltungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen sowie auffälligem Sozialverhalten keine Pathologie zugrunde. Vielmehr hinken diese Kinder ihrer Entwicklung nach.

Jeder, der sich mit Schulkindern beschäftigt, kennt diese Problematik und weiß, dass vielen von ihnen nicht alle notwendigen Fähigkeiten für eine adäquate Entwicklung zur Verfügung stehen. Also brauchen sie Unterstützung, um noch nicht abrufbare Fähigkeiten auszubilden – ansonsten wird Schule für sie zu einer zu großen Herausforderung. So verwundert es nicht, dass viele Schüler sich bereits enorm gestresst fühlen und mit den Anforderungen nicht mehr zurechtkommen. Verhaltensschwierigkeiten, Lernprobleme oder Lernunlust sind nur einige der möglichen Symptome, die daraus resultieren können.

Was ist zu tun? Es müssen Bedingungen hergestellt und Angebote geschaffen werden, damit Kinder gezielt Erfahrungen sammeln können, um fehlende oder nicht voll entfaltete Fähigkeiten zu entwickeln – kurz: Es müssen die Voraussetzungen zur *Nachreifung* von Fähigkeiten geschaffen werden.

Das haben auch die beiden Autoren, die als Physiotherapeutin und Shiatsu-Lehrtherapeutin bzw. als Arzt mit Schwerpunktbehandlung von Babys und Kindern tätig sind, während der vergangenen 30 Jahre erkannt. In ihrem Therapiezentrum *therapeuticum rhein-main* nahe Frankfurt a.M. und Wiesbaden konnten sie beobachten, wie sich im Laufe der Jahrzehnte die Entwicklung der Kinder veränderte – im Guten wie leider

auch im Schlechten. Ihre Beobachtung bestand schon damals wie heute darin, dass vielen Kindern jene Fähigkeiten fehlen, die für den Schulunterricht als vorausgesetzt gelten. Aus dieser Beobachtung heraus entstand das *Samurai-Programm* als Antwort auf die Situation von Kindern in der Schule (Bijak, Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2016; Wernicke & Kalbantner-Wernicke 2015).

2. Warum der Begriff *Samurai*?

Der Begriff *Samurai* steht für *Diener, Begleiter, Beschützer* – und als Namensgeber steht er auch für *mutig, stark, gesund* (Pantzer 2006). Auch steht er für ein achtsames Umgehen mit sich und anderen.

Die Vermittlung des Programms ist eingebettet in eine Geschichte um zwei von den Autoren entwickelte japanische *Samurai*-Schüler (Abb. 1). Die Geschichte und die dazu gehörigen Zeichnungen sprechen Mädchen



Abb. 1:
„Konnichi wa“
(„Guten Tag“)

und Jungen aus den verschiedensten Kulturkreisen gleichermaßen an. Ihnen fällt es leicht, sich mit einer der beiden Figuren zu identifizieren, zumal sie erfahren, dass es im alten Japan sowohl männliche als auch weibliche *Samurai* gab.

Die Rahmenhandlung liegt bewusst in weiter Ferne – sowohl geografisch, nämlich in Japan, als auch kulturell – und zudem etwa 200 Jahre zurück in der Vergangenheit. So gesellt sich zur Neugier seitens der Schüler auch eine Faszination für Fremdes. Dies gilt für alle Schüler, egal welchen kulturellen Hintergrund sie haben. Gerade die gegenwärtige Situation

in Schulklassen, in denen viele oder gar die meisten Schüler und Schülerinnen einen unterschiedlichen Migrationshintergrund haben, macht es aus Sicht der Autoren besonders erforderlich, dass Kinder sich gegenüber Fremdem offen zeigen.

Durch das *Samurai-Programm* können Kinder in eine *Samurai*-Rolle schlüpfen – unabhängig vom eigenen kulturellen Hintergrund. Interessanterweise wurde dieser Aspekt auch von Senioren sehr gut angenommen. So lassen sich Kinder wie Senioren durch das Programm an etwas Unbekanntes heranführen und ermutigen, Neues auszuprobieren. Gerade für die Kinder gilt: Je größer ihre Identifikation während der einzelnen Trainingseinheiten ist, desto mehr können sie mit ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten experimentieren.

3. Warum das japanische Rahmenprogramm?

Das Eintauchen in eine andere Kultur und in eine fremde Gedankenwelt begeistert Kinder und ältere Menschen gleichermaßen. Erkennbar ist dies daran, dass sie sich mit großer Ernsthaftigkeit auf Japanisch begrüßen, bedanken, einander verabschieden und die richtige Verbeugung und Gestik einüben.

So wird auf spielerische Art Respekt gegenüber anderen Kulturen vermittelt. Interesse und Toleranz für die Vielfalt des Andersseins wird geweckt – es entsteht ein echtes kulturelles Miteinander. Gerade in den Senioren-Gruppen entstehen dadurch Gesprächsanreize, und etliche, bereits verschüttet geglaubte Erinnerungen werden wieder wach.

4. Ziele des *Samurai-Programms*

Das *Samurai-Programm* stützt sich auf ein Menschenbild aus west-östlicher Sicht. Im Fokus steht die menschliche Entwicklung mit daraus resultierenden altersgemäßen Angeboten zur Partner- und Eigenbehandlung. Das Programm integriert östliche Konzepte über energetische Entwicklung und westliches Wissen über die Entwicklung des Kindes. Dies ermöglicht, den Menschen sowie seine Entwicklung und Gesundheit durch eine andere Brille zu betrachten und zu verstehen mit dem Ziel, schlummerndes Potential wachzurufen – unabhängig vom Alter des Menschen.

So wurde zunächst für den Einsatz in der Schule ein leicht erlernbares Unterstützungsprogramm konzipiert. Es soll durch Berührung, Bewegung, Wahrnehmungsschulung und ein respektvolles, achtsames Miteinander die Gesundheit, eine altersgerechte Entwicklung und die Selbstwirksamkeit fördern – alles Faktoren, die nach neuerer Forschung auch für Resilienz von Bedeutung sind (Fröhlich-Gildhoff & Rönnauböse 2015).

Da gerade im Hinblick auf die heute oft schon sehr gestressten Schüler der Aspekt des Unterstützungsangebotes besonders wichtig ist, sollten diese im Miteinander, aber auch als Eigenbehandlung durchgeführt werden können. Deshalb sind weitere Ziele im *Samurai-Programm*:

- Schulung von Achtsamkeit und Bedürfniswahrnehmung – für sich und andere
- Vermittlung von Techniken zum Auftanken des eigenen Akkus sowie von Selbsthilfeangeboten

Hier hat das Thema *Berührung* einen hohen Stellenwert. Gemeinsame Bewegung und achtsame Berührung bieten Kindern wie auch älteren und alten Menschen die Möglichkeit, Respekt und Achtung von dem jeweiligen Partner zu erfahren und sowohl dessen als auch die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Dies fördert die Eigenwahrnehmung, Sozialkompetenz und Toleranz im Umgang mit anderen sowie die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse auszudrücken. Das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und adäquate Ausdrucksmöglichkeiten helfen insbesondere Kindern, klare Grenzen zu setzen und bieten so zusätzlich Schutz bei potentiellen Übergriffen.

Die klare Struktur des *Samurai-Programms* und die leicht erlernbaren Techniken ermöglichen es den Teilnehmern, alle Angebote bereits nach drei Einführungseinheiten à 45 bis 50 Minuten eigenständig und wirkungsvoll durchzuführen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig: im Kindergarten, in der Schule, in Familienbildungsstätten, in Freizeiteinrichtungen, in der eigenen Praxis oder im Seniorenheim.

So hatte eine Schulleiterin, die das Programm bereits an ihrer Schule eingeführt hatte, das *Samurai-Programm* in einem Seniorenheim der AWO (Arbeiterwohlfahrt) vorgestellt. Modifiziert im Hinblick auf die Belange und Möglichkeiten alter Menschen wurde es zu einer Institution. Schon bald meldeten verschiedene Senioreneinrichtungen ihr Interesse für das *Samurai-Programm* an. Wenig später kamen erste Nachfra-

gen einiger Kindergärten hinzu. Daraufhin wurde das Programm um den Einsatz im Kindergarten erweitert.

5. Einsatzmöglichkeiten

Im Folgenden wird auf die Einsatzmöglichkeiten in Schule, Kindergarten und Senioreneinrichtung näher eingegangen:

5.1 Das Samurai-Schulprogramm

Ausschlaggebend für das Schulprogramm war die Frage, wie eine gute Lernsituation geschaffen werden kann. So nahmen ein Sich-wohl-Fühlen im Miteinander, ein Respektiert- und Anerkannt-Werden unabhängig von sozialem Hintergrund oder Religion und ein Spüren, was jedem einzelnen Schüler gut tut und womit andere unterstützt werden können, einen hohen Stellenwert ein. Gerade beim Thema *Spüren* offenbart sich, dass es bei Kindern daran mangelt – in vielen Fällen ist dies der Grund für einen Aufrichtungsmangel oder ständiges Zappeln. Allzu schnell wird ihnen dann der Stempel ADHS aufgedrückt.

Zur Schaffung einer guten Lernsituation gehört ebenso das Thema *Selbstwirksamkeit*. Was kann der Einzelne tun, um sich selbst zu helfen? Hier sind Fähigkeiten gefragt, um in schwierigen Situationen – zum Beispiel bei zu starker Aufregung vor einer Klassenarbeit – sich selbst helfen zu können. Dazu bietet das Samurai-Schulprogramm zahlreiche Tipps, Tricks und Anregungen.

► **Bausteine des Schulprogramms:** Das *Samurai-Programm* für den Einsatz in der Schule verfolgt das Ziel, eine Verbesserung der Propriozeption, der sozialen Kompetenz sowie eine Sensibilisierung für Respekt, Anerkennung und Selbstwirksamkeit herbeizuführen. Um dies zu erreichen, setzt sich das Schulprogramm aus zwei Modulen zusammen: dem Modul *Fit für die Schule – Stark fürs Leben* und dem Modul *Bewegung macht Spaß – Stark, mutig und selbstbewusst* (Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2017a; Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2014).

Das Modul *Fit für die Schule – Stark fürs Leben* beinhaltet die Behandlungssequenz *Samurai-Shiatsu* sowie Übungen und Wissenswertes über die japanische Kultur. Das Modul *Bewegung macht Spaß – Stark, mutig und selbstbewusst* ermöglicht den Schülern und

Schülerinnen, ein Bewegungsprogramm zu praktizieren, das auf dem energetischen Entwicklungskonzept (Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2017b) und der Meridianlehre basiert (Abb. 2).



Abb. 2: Bewegung macht Spaß – Stark, mutig und selbstbewusst

Im *Samurai-Programm* wurde das Erwachsenen-Shiatsu für Schulkinder (wie auch für Kindergartenkinder) kindgerecht aufbereitet und *Samurai-Shiatsu* genannt. Die Anwendbarkeit im Kindergarten, in der Schule oder in anderen Einrichtungen wird dadurch begünstigt, dass Massageformen aus dem japanischen Raum immer im bekleideten Zustand durchgeführt werden. Das *Samurai-Shiatsu* ist in besonderer Weise dafür geeignet, die Themen *Propriozeption* und *Grenzen* erfahrbar zu machen. Der klare und bestimmte Shiatsudruck ermöglicht es dem Kind, ein Körperbild, eine Art Landkarte des Körpers zu entwickeln. Durch diesen spezifischen Druck erfährt es seine eigene Grenze und fühlt sich dadurch im eigenen Körper zuhause. Aus dieser Sicherheit heraus kann es dann die noch fremde Welt erforschen.

Die Heranführungsweise des Schulprogramms ist spielerisch und unterstützt Schulkinder darin, die nötigen Kompetenzen für Schulreife zu entfalten. So können sie ihre individuelle Handlungs-, Bewegungs- und Verhaltensvielfalt entdecken, stärken und immer weiter entwickeln. Auch überträgt sich das Einüben von Respekt und Achtsamkeit während der Durchführung des Programms auf deren Haltung im Umgang miteinander und es kommt zu einer spürbaren Verbesserung des Klassenklimas.

Praktisch umgesetzt wird dieses Einüben, indem als erstes mit der Begrüßung auf Japanisch begonnen



Abb. 3: Sich Bedanken vor und nach einer Behandlung

wird. Sodann, d. h. zu Beginn einer jeden Behandlung wird immer gefragt: „Darf ich dich anfassen?“ – Am Ende bedankt sich der Behandler beim Behandelten (Abb. 3). Bei der darauffolgenden gegenseitigen Behandlung im Rahmen des *Samurai-Shiatsu* übernimmt jedes Kind die Verantwortung für das Wohlfühl des anderen. Ebenso hat es das Recht, die Einhaltung der eigenen Grenzen einzufordern. Das Kind ist sogar angehalten, die eigenen Grenzen immer wieder neu zu formulieren und erlebt, dass diese auch respektiert werden. Dies führt zu einer Stärkung seines Selbstbewusstseins und seiner Fähigkeit zur Abgrenzung.

Eine Besonderheit, die bei Schulkindern besonders beliebt ist, sind sogenannte „PSST! Samurai-Geheimtechniken“. Sie dienen den Kindern als Unterstützung in Angst auslösenden Situationen, z. B. vor Klassenarbeiten. Mit Hilfe dieser „Geheimtechniken“ lernen Kinder, besser mit solchen Situationen umzugehen.

Die Rückmeldungen von Kindern, Eltern und Lehrpersonen zeigen, dass diese das *Samurai-Programm* sehr schätzen. Hier eine Zusammenfassung häufig genannter Rückmeldungen:

- Die *Samurai-Übungen* helfen vor Tests, ruhiger und konzentrierter zu sein.
- Die Klasse ist viel ruhiger im Unterricht, vor allem nach den *Übungen*.
- Die *Übungen* sind sehr entspannend und machen Spaß.
- Die Schüler gehen respektvoller miteinander um.
- Die Schüler fühlen sich wacher und frischer und können besser aufpassen.
- Die Kinder kommen nach der Schule ausgeglichener nach Hause.
- Zu Hause kommen die Eltern ebenfalls in den Genuss der *Samurai-Übungen*.

5.2 Kribbel Krabbel – das Programm für den Kindergarten

Das *Samurai-Programm* für den Kindergarten (Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2015) ähnelt der Zielsetzung des Schulprogramms, ist aber dem Alter dieser Kindergruppe angepasst. Im Vordergrund stehen:

- das Spüren lernen des eigenen Körpers und diesen in Bezug zur Umwelt bringen
- das Erforschen vielfältigster Bewegungsmöglichkeiten
- das Sammeln von Erfahrungen im Miteinander
- die Vorbereitung des allmählichen Übergangs in die Schule mit allen dazu erforderlichen Fähigkeiten

Das für Kindergartenkinder konzipierte Programm ist in Versform gestaltet, um die Kinder zum direkten Mitmachen anzuregen. Es beinhaltet auf diese Altersgruppe zugeschnittene Sequenzen aus dem *Samurai-Shiatsu*, Bewegungsangebote und Spielideen.

5.3 Bewegen und Bewegt werden – das Programm für Senioren

Bewegung und Berührung sind für den Erhalt der geistigen, sozialen und körperlichen Fähigkeit unerlässlich. Dass beides für das Gehirn bis ans Lebensende wichtig ist und mit gezielten Maßnahmen Aufbau- statt Abbauprozesse im Gehirn angestoßen werden können, konnte mittlerweile auch durch neurowissenschaftliche Forschungen (Aleman 2016) nachgewiesen werden.

Das Programm für Senioren wurde gemeinsam mit Senioren entwickelt. Durch Bewegen und Bewegt werden sowie Berühren und Berührt werden wächst das Gespür für den eigenen Körper sowie das Gefühl, auch bei anderen etwas bewirken zu können. Auf dieser Erkenntnis basiert das *Samurai-Programm* für aktive Senioren und Senioren mit leichten bis mittelschweren Einschränkungen (Kalbantner-Wernicke, Wernicke & Mai 2013).

► **Inhalte des Senioren-Programms:** Mit diesem Programm wird älteren Menschen ein leicht erlernbarer und gegenseitig durchführbarer Behandlungsablauf vermittelt, der dem *Shiatsu* entstammt und durch Meridian-Aktivierungsübungen ergänzt wird.



Abb. 4: Freude am Sein und am Tun

Im Fokus steht die Freude am Sein und am Tun (Abb. 4). Es geht nicht darum, zu spüren, welche Einschränkungen das Alter auferlegt, sondern das zu spüren, was man noch alles tun und bewirken kann, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Es geht um eine positive Einstellung zum eigenen Altern. Denn wie Studien zeigen, wirkt sich eine positive Einstellung zum eigenen Altern günstig auf eine höhere Lebenserwartung aus (Langer 2011), ein Effekt, der sogar stärker ist als Faktoren wie beispielsweise Ernährung, Bewegung, Verzicht auf Rauchen usw. In der Literatur hat der Begriff *erfolgreich altern* Einzug gehalten – einen Beitrag dazu möchte das *Samurai-Programm* leisten.

Was das *Samurai-Programm* beim Einsatz in Senioreneinrichtungen besonders wertvoll macht, ist die Förderung des zwischenmenschlichen Kontakts durch achtsame Berührung zwischen den Heimbewohnern untereinander bzw. zwischen Betreuer und Heimbewohner. Als Konsequenz zeigt sich ein verändertes aktives Sozialverhalten, was daran erkennbar ist, dass die Heimbewohner mit Freude Partner- und Gruppenübungen durchführen und dabei erfahrene Wertschätzung, Selbstvertrauen, Zuversicht und Humor miteinander austauschen (Abb. 5).



Abb. 5: Gegenseitige Handbehandlung

Auch für die Betreuer bietet das *Samurai-Programm* eine Chance. Es führt zu einer Verbesserung der Arbeitsqualität und damit zu mehr Freude an der Arbeit, z. B. mit Dementen. Darüber hinaus registrieren sie eine Entlastung im Arbeitsalltag, weil die Selbstständigkeit der Heimbewohner angesprochen und aktiviert wird.

Ziele des *Samurai-Programms* im fortgeschrittenen Alter sind:

- mit sich selbst und der Umwelt in Kontakt bleiben
- die Lebensqualität aufrecht erhalten und unterstützen
- die innere und äußere Flexibilität aufrecht erhalten
- Schmerzen lindern

6. Länderübergreifende Verbreitung des *Samurai-Programms*

In der einfachen Durchführbarkeit und der schnell zu vermittelnden Hilfe zur Selbsthilfe liegt vermutlich das Geheimnis, warum das *Samurai-Programm* innerhalb weniger Jahre sich von Deutschland aus über weitere acht Länder Europas sowie in den USA, Japan und Australien verbreitete (Abb. 6–7). Für das Jahr 2018 haben drei weitere europäische Länder Interesse angemeldet.

Der rege Zuspruch und die zahlreichen Anfragen zeigen, dass hier ein großer Fortbildungsbedarf besteht.

7. Ausschnitte aus den verschiedenen *Samurai-Programmen*

Wie bereits erwähnt, wird am Anfang einer Behandlungssequenz mit *Samurai-Shiatsu* immer gefragt: „Darf ich dich/Sie anfassen?“ Das gilt für Kinder im Kindergarten- und Schulalter genauso wie für Erwachsene. Wie die Umsetzung des *Samurai-Programms* in den einzelnen Institutionen aussieht, wird durch die folgenden drei Beispiele veranschaulicht:

7.1 Das *Samurai-Programm* im Kindergarten

Das *Samurai-Programm* im Kindergarten ist als *Kamishibai* konzipiert – *Kami* bedeutet Papier und *shibai* Theater, also „Papiertheater“. Heutzutage kommt *Kamishibai* in japanischen Kindergärten und Schulen zum Einsatz und auch in Deutschland wird das Papiertheater immer beliebter. Der Vorführer des *Kamishibai* erzählt jeweils kurze Texte zu wechselnden Bildern, die in einen bühnenähnlichen Holzrahmen geschoben werden. Es gibt aber auch die Variation, nur die Bildkarten ohne einen Holzrahmen beim Erzählen hochzuhalten. Diese vereinfachte Darstellungsform bedarf keines Aufwandes und wurde deshalb für das *Samurai-Programm* ausgewählt.



Abb. 6–7: Impressionen von Seniorengruppen aus den Niederlanden

► **Beispielübung „Katzenpfoten zum Schnurren“ (Abb. 8–10):** Hier darf sich ein Partner auf den Bauch legen. Viele Kinder konnten in ihrer Säuglingszeit die Erfahrung der Bauchlage nicht machen. Der Grund: Bedingt durch die Furcht vor dem plötzlichen Kindstod werden viele Babys nicht mehr auf den Bauch gelegt. Die Folgen: Die Aufrichtung wird nur mangelhaft vollzogen und die Abgrenzung nach hinten ist schwach ausgebildet. Dies führt dazu, dass viele Kinder bereits im Kindergartenalter einen enorm hohen Muskeltonus haben. Daher sind sie nur schwer in der Lage, vom Zustand der Anspannung in die Entspannung zu wechseln.

Das behandelnde Kind holt auf spielerische Art das oft nicht erlernte Bewegungsmuster des Krabbelns nach. Auch eine Fähigkeit, die von immer weniger Kindern erworben wird, die aber ebenso für die Aufrichtung und eine gut funktionierende Wirbelsäule von großer Wichtigkeit ist.

Lieg gemütlich auf dem Bauch, mach's bequem und ich mir auch. Spüre meine Katzenpfoten, kratzen – das ist jetzt verboten!

Auf den Rücken werden jetzt meine Pfoten aufgesetzt. Drücke hier und drücke da – ja, das ist ganz wunderbar!

Wo soll ich nun weiter drücken? Bin doch fertig mit dem Rücken! Ach – da sind ja deine Beine, dicker als 'ne Hundeleine!

Abb. 8–10: „Katzenpfoten zum Schnurren“ (Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2015) im Kindergarten



7.2 Das Samurai-Programm in der Schule

► **Beispiel aus einer Behandlungssequenz:** Das Kind, das behandelt wird, sitzt auf dem Stuhl, das andere steht hinter ihm. Mit der Frage: „Darf ich dich anfas-



Abb. 11–12: „Samurai wärmt sich in der Sonne“ (Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2017a) in der Schule



sen?“ holt sich das behandelnde Kind die Erlaubnis zum Anfassen. Dann reibt es seine Hände, bis diese schön warm sind, und legt sie auf die Schultern des Partners (Abb. 11–12). Dies ist die erste Behandlungssequenz im Samurai-Shiatsu und hat den Namen „Samurai wärmt sich in der Sonne“. Das behandelnde Kind fragt nach, ob die Sonne warm genug scheint. Je nach Antwort werden die Hände noch einmal kräftig gerieben.

Ziel dieses Intros: Kontaktaufnahme und Vertiefung der Eigenwahrnehmung.

Es folgt „Samurai, Bär und Tiger treffen sich“. Dabei wandern die Hände des behandelnden Kindes wie kräftige Bärenatzen beidseits der Wirbelsäule (Blasenmeridian) von oben nach unten (Abb. 13–14). Von unten nach oben schleichen die Hände wie Tigerpfoten auf der Wirbelsäule (Du Mai).



Abb. 13–14: „Samurai, Bär und Tiger treffen sich“ (Kalbantner-Wernicke & Wernicke 2017a) in der Schule



Zielsetzung dieser Behandlungssequenz: Verbesserung der Tiefenwahrnehmung im Bereich des Rückens, Unterstützung der Aufrichtung, Wachmacher, Gefühl für die Abgrenzung nach hinten, Handlungsverbesserung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit (alles auch Funktionen des Blasenmeridians).

7.3 Das Samurai-Programm für Senioren

Ob rüstige Seniorin oder an Demenz leidender Alzheimbewohner, ob in der Gruppe oder als Einzelbehandlung – die einfachen und wenig zeitintensiven Übungen können ohne großen Aufwand von jedem durchgeführt werden. Mitarbeiter der Pflege, Ergotherapeuten, Shiatsu-Praktiker, Übungsleiter, ehrenamtlich Tätige und auch Angehörige haben hier eine gute Handhabe, um die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

► **Beispielübung 1 – „Flügel putzen“ (Abb. 15):** Die behandelnden Senioren werden wie folgt angeleitet:

„Ihre Hand fixiert die Schulter ... Mit der einen Hand umgreifen Sie großflächig von vorne den Schulterbereich. Ihre andere Hand liegt wirbelsäulennah, dabei spreizen Sie den Daumen so ab, dass er am Schulterblattrand liegt ... Während Sie mit der vorderen Hand die Schulter nach hinten bewegen, bleibt der Daumen am Schulterblattrand an seiner Stelle. Auf diese Weise schieben Sie das Schulterblatt über den Daumen – das wäre zumindest das Ziel. Doch oft ist dieser Bereich so verspannt, dass das nicht möglich ist. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nur so weit ausführen, wie sie für Sie beide angenehm ist ... Nun darf der Daumen etwas weiter nach unten wandern und Sie wiederholen den Ablauf.“



Abb. 15: Flügel putzen



Abb. 16: Ohren spitzen

Wirkung: Beweglichkeit von Schultern und Schulterblättern haben einen positiven Einfluss auf die Atmung und eine große Bedeutung für die Körperaufrichtung. In Japan gibt es das Beschwerdebild der sog. „50-Jahre-Schulter“. Das bedeutet: Lassen die Schultern in ihrer Beweglichkeit nach, spricht dies dafür, dass man alt wird. Das beste Mittel dagegen – die Schultern beweglich halten.

► **Beispielübung 2: „Ohren spitzen“ (Abb. 16):** Jetzt werden alle Stühle und Rollstühle gerückt. Alle sitzen nebeneinander oder kommen in einen großen Kreis zurück. Da viele Menschen sich nur ungern im Gesicht berühren lassen, sollten die Teilnehmer die nachfolgenden Übungen am besten an sich selbst ausführen. Die Anleitung lautet wie folgt:

„Legen Sie die Zeigefinger hinter die Ohren und die Mittelfinger vor die Ohren ... Beide Finger einer jeden Hand bilden ein „V“, mit dem Sie gleichzeitig vor und hinter den Ohren reiben ... Nehmen Sie die Ohrmuscheln zwischen Ihre Finger und massieren Sie Ihre Ohren immer von oben beginnend zu den Ohrläppchen hin.“

Wirkung: Diese Übung macht wach und fit. Sie regt die Durchblutung an und verbessert das Hören. Zudem hilft sie bei Schwindel. Man kann sie jederzeit und überall ausführen.

Fördergesellschaft: Die gemeinnützige Fördergesellschaft Samurai-Programm e.V. unterstützt die Verbreitung und Bekanntmachung des Samurai-Programms, indem sie neben Projekten auch Vorträge und Veröffentlichungen fördert. Unter anderem betreibt sie dazu eine Homepage und macht Öffentlichkeitsarbeit. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.samurai-programm.de.

Literatur:

- Aleman, A. (2016): Wenn das Gehirn älter wird. München: Beck.
- Bijak, M., Kalbantner-Wernicke, K. & Wernicke, T. (2016): Einführung des „Samurai-Programms“ an Niederösterreichs Schulen. Dt Ztschr f Akup 59 (4), 50–52.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2015): Resilienz. Basel: Ernst Reinhardt.
- Kalbantner-Wernicke, K. & Wernicke, T. (2017a): Samurai-Shiatsu – Fit für die Schule – Stark fürs Leben. 3. Aufl. München: Kiener.
- Kalbantner-Wernicke, K. & Wernicke, T. (2017b): Meridianentwicklung – Paradigmenwechsel oder Modernisierung traditioneller Vorstellungen? Yin Yang 1, 55–59.
- Kalbantner-Wernicke, K. & Wernicke, T. (2015): Das Kribbel-Krabbel Buch. Ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen. München: Kiener.
- Kalbantner-Wernicke, K. Wernicke, T. (2014): Samurai-Shiatsu – Bewegungsübungen und Spiele. München: Kiener.
- Kalbantner-Wernicke, K., Wernicke, T. & Mai, B. (2013): Samurai-Shiatsu. Bewegungen und Bewegtwerden für Senioren. München: Kiener.
- Langer, E. (2011): Die Uhr zurückdrehen? Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit. Paderborn: Junfermann.
- Pantzer, P. (2006): Samurai, die Ritter des fernen Ostens. Nürnberg: Tessloff.
- Wernicke, T. & Kalbantner-Wernicke, K. (2015): Japan in der Schule? Das Samurai- Schulprogramm. Dt Ztschr F Akup 58 (1), 22–24.

Über die Autoren:

Karin Kalbantner-Wernicke Schwerpunktarbeit mit Babys, Kindern und kindlicher Entwicklung sowie ihre Forschungstätigkeit über Verbindungsmöglichkeiten westlicher medizinischer Standards mit der sino-japanischen Philosophie fließen in das zusammen mit Thomas Wernicke entwickelte energetische Entwicklungskonzept hinein. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungskurse in Europa, USA, Japan und Australien zum Thema Shiatsu für Erwachsene, Kinder und Babys. Sie ist Vorsitzende der Fördergesellschaft Samurai-Programm e.V.

Thomas Wernicke ist ärztlicher Leiter des Therapiezentrums therapeuticum rhein-main und Dozent der Steinbeis Hochschule Berlin. Daneben gilt sein Hauptinteresse der Forschungstätigkeit mit und über Shōnishin, der nadellosen japanischen Kinderakupunktur. Er ist Mitglied der Japanischen Wissenschaftlichen Gesellschaft für Kinderakupunktur (Nihon Shoni Hari Gakkei) und Gründungsmitglied sowie Präsident der Internationalen Gesellschaft für Traditionelle Japanische Medizin (IGTJM e.V.).

Die Autoren:



Karin Kalbantner-Wernicke

Kinder-Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrtherapeutin und Dozentin und Projektleiterin für den Zertifikatslehrgang Entwicklungsbegleiter/in Baby- und Kinder-Shiatsu (SHB) der Steinbeis-Hochschule Berlin.



Thomas Wernicke

Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren, Akupunktur, Chirotherapie, Manueller Säuglings- und Kinderbehandlung, früh-kindlicher Entwicklungsdiagnostik, klassischer Homöopathie und Psychosomatischer Therapie

Kontakt: karinundthomaswernicke.com

Stichwörter: Samurai-Programm ■ Shiatsu ■ Achtsamkeit ■ Wahrnehmung ■ Selbstwirksamkeit