

Szenen aus dem Alltag einer Eltern- Kursleiterin in Baby-Shiatsu

Karin Kalbantner-Wernicke

Warum Baby-Shiatsu-Kurse?

Die Baby-Shiatsu-Kurse wurden für junge Eltern, aber auch für Großeltern, die sehr gerne mit ihren Enkeln in die Kurse kommen, konzipiert. In den Kursen werden einfach zu erlernende Shiatsu-Techniken, Wissen aus der westlichen und östlichen Entwicklungstheorie und viele zusätzliche praktische Tipps für den Alltag vermittelt. Gerade die Verbindung von östlicher Sichtweise mit dem bei uns im Westen bekannten Kenntnisstand der kindlichen Entwicklung bietet eine enorme Bereicherung für die ganze Familie.

Einige Teilnehmerinnen haben bereits Kurse in Baby Massage besucht und suchen vor allem ein weiterführendes Angebot, andere möchten Baby Massage mit Baby-Shiatsu kombinieren. Wieder andere kommen, weil ihr Baby die Massagetechniken in den Baby Massage Kursen nicht akzeptiert hat. Und es kommen natürlich Eltern, die Shiatsu bereits an sich selbst erlebt haben.

Kurseinheit: seitliche Meridianfamilie

Jede Stunde steht unter einem bestimmten Thema – das Thema der heutigen Stunde lautet: Die seitliche Meridianfamilie (Gallenblasen-, Leber-, Dreifach Erwärmer- und Perikard-Meridian) mit ihrer motorischen Hauptfunktion Rotation und die Bedeutung der Rotation aus westlicher und energetischer Sicht für die kindliche Entwicklung.

Acht Mütter sitzen im Kreis, vor ihnen liegen auf Handtüchern ihre vier bis sieben Monate alten Babys (Abb.1). Der Raum ist angenehm warm, so dass die Babys nur mit einem Body bekleidet sind. Es ist die vierte Stunde eines Eltern- Baby-Shiatsu Kurses, der in einer Kinderarztpraxis stattfindet.



Abb. 1

Die Stunde beginnt mit einem Begrüßungslied, danach werden Fragen, die die zurückliegende Kursstunde betreffen, erläutert. Anschließend führen die Kursteilnehmerinnen Do-In durch. Da das heutige Thema sich auf die seitliche Meridianfamilie bezieht, klopfen die Mütter auch vorwiegend diesen Bereich ihrer Arme, Beine sowie ihres seitlichen Rumpfes.

Zum besseren Verständnis für das entsprechende Meridianthema wird erlebnisorientiert vermittelt, das heißt, die Mütter oder Begleitpersonen führen unter Anleitung die verschiedensten Rotationsübungen (Abb. 2) durch. Die Babys liegen dabei vor den Müttern, auf dem Schoß ihrer Mütter oder sie werden im Arm gehalten.



Abb. 2

An einer Puppe in Seitlagenposition demonstriert die Kursleiterin den Behandlungsablauf der seitlichen Meridiane. Da die meisten Kinder für die Schoßbehandlung zu groß und zu mobil sind, wird die Behandlung am Boden auf dem Handtuch durchgeführt.

Bereits während der Demonstration will die Mutter von Alexander die Behandlung an ihm nachvollziehen, und mit Blick zur Kursleiterin dreht sie ihn mit Schwung in die Seitlage. Laut protestiert Alexander über diese „Behandlung“. Mia, die bei ihrer Mutter neben Alexander liegt, stimmt aus Sympathie gleich mit ein. Während Alexander von seiner Mutter schwungvoll wieder in die Rückenlage zurückbefördert wird und er deshalb noch heftiger protestiert, nimmt die Mias Mutter ihre Tochter hoch, tröstet sie und behält sie so lange im Arm, bis Mia bereit ist sich wieder auf die Behandlung einzulassen.

Was ist hier passiert? Alexander hat bereits in den zurückliegenden Kursstunden gezeigt, dass er jede plötzliche Veränderung seiner Position nicht gut toleriert. Das ist besonders dann der Fall, wenn ohne Ankündigung und ohne in Kontakt mit ihm zu sein eine Positionsveränderung erfolgt. Obwohl er bereits sechs Monate alt ist, spielt er in der Rückenlage noch nicht mit seinen Händen – auch die Beine hebt er nur kurz ab, um sogleich wieder den Bodenkontakt zu suchen. Insgesamt scheint er sehr leicht irritierbar zu sein.

Betrachtet man die Situation von Alexanders Mutter, so erkennt man, dass sie einer Doppelbelastung ausgesetzt ist: Zum einen kehrte sie erfolgreich wieder ins Berufsleben zurück, zum anderen ist sie durch die Versorgung eines Kleinkindes sehr eingespannt. Durch ihren Beruf ist sie gewohnt, alles mit viel Disziplin und durchorganisiert schnell und effektiv zu lösen und durchzuführen. Alexander aber zeigt immer wieder sehr deutlich, dass sein Tempo nicht dem Tempo seiner Mutter entspricht.

Aus **entwicklungsphysiologischer Sicht** lässt sich sagen, dass Alexander noch nicht seine Mitte gefunden hat. Mit seinen sechs Monaten hat er noch nicht den motorischen Entwicklungsstand eines drei Monate alten Babys erreicht. Bereits in diesem Alter bringen Babys ihre Hände vor ihrer Brust zusammen und spielen und erforschen diese ausgiebig. Dasselbe findet mit den Füßchen statt. Die angewinkelten Beine werden vom Boden abgehoben und die Fußinnenseiten berühren sich. Zeigen sich diese Fähigkeiten, dann spricht man davon, dass ein Kind seine Mitte gefunden hat. Die Mitte bezieht sich nicht nur auf die körperliche Erfahrung, sondern betrifft alle Ebenen. Die Erfahrung, seine Mitte zu finden, begleitet das Kind ein Leben lang.

Aus **energetischer Sicht** sind für das Finden der eigenen Mitte die Meridiane Lunge und Dickdarm an den Armen und Magen und Milz an den Beinen zuständig. Führt man sich vor Augen, dass aus dieser Meridiangruppe später die Wandlungsphasen Erde und Metall sich entfalten, bekommt das Thema Mitte nochmals eine ganz andere Qualität.

Aus dieser vorderen Meridianfamilie stammt aber nicht nur das Gefühl für die eigene Mitte, sondern auch die Sicherheit, geliebt und umsorgt zu werden. Das Baby macht die Erfahrung, dass für seine Bedürfnisse gesorgt wird und dass es nicht erst stundenlang brüllen muss, bis sich jemand um es kümmert. Die vielzitierte Eltern-Kind-Bindung

entstammt diesem Themenkomplex. Die unterschiedlichen Reaktionen der beiden Mütter auf ihre weinenden Kinder zeigen, dass auch die Erwachsenen im Umgang mit ihrem Kind von den eigenen Qualitäten dieser Meridianfamilie abhängig sind.

Zurück zu Alexander – ein Kind das noch nicht seine Mitte gefunden hat, ist mit einer schnellen Veränderung seiner Lage überfordert, insbesondere dann, wenn dies auch noch ohne Ankündigung und sehr mechanisch ausgeführt wird. Um ihm diese Bewegung erfahrbar zu machen wäre es wichtig, als ersten Schritt mit den Meridianen der vorderen Familie zu arbeiten und erst dann langsam zur Behandlung in Seitlage überzuwechseln.

Ganz anders verhält sich bei Marc. Während die Kursleiterin noch einen Moment abwartet bis alle wieder aufnahmebereit sind, dreht er sich schon auf den Bauch. Die Rückenlage ist ihm viel zu langweilig geworden. Die seitliche Meridianfamilie ermöglicht ihm eine erste Erweiterung in den Raum. Jetzt kann er sich dorthin drehen, wo er ein Spielzeug erreichen will – der eigene Wille formt sich aus. Er kann sich wegdrehen, aber auch wieder zuwenden. Das zeigt sich besonders, wenn die Mama mit dem Feuchttuch beim Wickeln kommt. Aus der Erfahrung heraus, wie seine Mutter darauf reagiert, entwickelt sich ein wunderbares Spiel.

Sebastian hingegen dreht sich nur, wenn es unbedingt nötig ist. Er hat eine spezielle Technik für das Drehen entwickelt: Durch Überstreckung nach hinten stemmt er den Hinterkopf in die Unterlage, drückt sich zusammen mit einem Fuß ab und dreht sich so um. Meistens landet er danach auf seinem Gesicht, was ihn sehr empört. Die Auswirkung dieser Technik des Drehens kann man auch gut an seiner „Mönchsfrisur“ beobachten – am Hinterkopf zeigt sich eine große kahle Stelle. Liegt Sebastian protestierend auf dem Bauch, dann hat er die Arme dabei nach hinten gestreckt. Sofort kommt die Mutter, nimmt ihn hoch und legt ihn wieder auf den Rücken.

Bei den Einstimmungsübungen zu Beginn der Stunde zeigt sich, dass Sebastians Mutter ebenfalls Schwierigkeiten mit eigenen Rotationsbewegungen hat. Möchte sie den Kopf drehen, benutzt sie den gesamten Oberkörper und bei der Aufgabe nur eine Schulter achtsam in kleinen Bewegungen zu rotieren, kann sie der Anweisung nur folgen, wenn sie mit beiden Schultern gleichzeitig arbeitet.

Sebastian fehlt die Vorstellung, wie er die Drehung anders bewerkstelligen könnte. Die Aktivität des Gallenblasen-Meridians, eine Rumpfseite zu verkürzen und damit die Drehung einzuleiten, ist bei ihm noch nicht vorhanden. Nach der Stunde kommt die Mutter auf die Kursleiterin zu, um einen Einzeltermin zu vereinbaren. Sebastian soll in der Entwicklung dieser Bewegung Unterstützung erhalten und die Mutter möchte weiterführende Tipps für zu Hause bekommen.

Im zweiten Theorieteil der Stunde wird die Bedeutung von Babywippen und Autositzen und deren Auswirkung auf die Meridiane der seitlichen Familie besprochen. Babys sind zwar in diesen Hilfen sicher aufgehoben, können aber nicht die nötige motorische Sicherheit erwerben, die für ihre Entwicklung so wichtig ist. Dies gilt besonders für die Rotationsbewegung, die gerade in diesem Fall sehr eingeschränkt ist. Durch eigenes Erleben der Mütter, die diese Bewegungseinschränkung mittels eines dicken Kissens nacherleben, erfahren sie, was diese Einschränkung für die Entwicklung bedeutet. So werden sie in Zukunft bewusster mit diesen Utensilien umgehen.

Als gemeinsames Abschlussspiel wird jeweils ein Baby in ein großes Badetuch gelegt (Abb.3) und von zwei Müttern geschaukelt. Die Intensität der Bewegung richtet sich hierbei nach den Vorlieben des Kindes.



Abb. 3

Danach wird im Kreis das Shiatsu-Abschlusslied gesungen und die Stunde ist damit zu Ende. Die Mütter erhalten noch die Skripte der heutigen Stunde und einige bleiben noch für einen kleinen gemeinsamen Schwatz sitzen.

Definition Baby-Shiatsu

Wir von *aceki* definieren Baby-Shiatsu als eine Methode zur Förderung einer gesunden kindlichen Entwicklung und als Behandlungsmethode zur Unterstützung bei Entwicklungsauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen.

Das bedeutet: Durch Baby-Shiatsu wird die Bildung der motorischen, sensorischen, emotionalen und energetischen Grundlagen unterstützt, damit ein Kind später die gesamte Vielfalt seiner Potentiale entfalten kann. Davon ausgehend, dass im ersten Lebensjahr die Weichen dafür gestellt werden, wie ein Mensch sich später wahrnehmen wird, welche innere Haltung seine äußere Haltung prägt und wie er durchs Leben geht, erhält ein Mensch schon im ersten Lebensjahr sein Rüstzeug für sein späteres Leben.

Dies sind wahrscheinlich die Gründe dafür, dass die Eltern-Kurse in Baby-Shiatsu innerhalb kurzer Zeit sehr erfolgreich geworden sind. Die ersten Kursleiter-Pionierinnen bekamen beim Vorstellen von Baby-Shiatsu-Kursen von Anbietern zu hören: „*Wozu noch einen Kurs?*“ oder „*Wir haben schon Baby Massage und vieles mehr!*“ Einige mutige Veranstalter haben trotzdem einen Kurs ausgeschrieben und waren erstaunt, auf welches Interesse sie damit gestoßen sind.

Arbeitsfeld Baby-Shiatsu

In der Zwischenzeit haben wir viele Rückmeldungen von Kursleiterinnen aber auch Veranstaltern erhalten, dass der Erfolg zum einen in der qualifizierten Fortbildung und dem umfangreichen Wissen über kindliche Entwicklung sowohl aus westlicher als auch östlicher Sicht der Baby-Shiatsu-Kursleiterinnen liegt (hier seien auch unsere wenigen männlichen Kollegen angesprochen) und zum andern, dass sich Baby-Shiatsu nicht als Konkurrenz zu anderen Angeboten versteht – ganz im Gegenteil, mittlerweile haben Kursleiterinnen aus anderen Bereichen die Fortbildungen besucht und ergänzen ihr Angebot mit dem Wissen aus dem Baby-Shiatsu.

Inzwischen haben auch Kinderärzte entdeckt, welche Bereicherung diese Kurse für ihre Praxis darstellen. Viele Themen, die im Ablauf einer Kinderarztpraxis mit Eltern keinen ausreichenden oder gar keinen Raum finden, werden in den Kursen aufgegriffen und unterstützen somit den Kinderarzt in seiner Arbeit, insbesondere, was den Themenbereich Prävention betrifft.

Ein neues Arbeitsfeld setzt sich somit durch. Beharrlichkeit, Qualität und die hohe Einsatzbereitschaft der Baby- und Kinder-Shiatsu-Behandlerinnen, nicht nur eine anspruchsvolle Fortbildung zu absolvieren, sondern auch die Aufklärungsarbeit vor Ort zu leisten, trägt nun ihre Früchte. Zum Abschluss ein Zitat von Masanori Tanioka, der in Japan bekannte Kindertherapeut: „*Es geht um das Lächeln der Kinder!*“ – das trifft den Kern unserer Arbeit.