

# Kalbantner-Wernicke K. / Wernicke Th. Samurai-Shiatsu

Leseprobe

[Samurai-Shiatsu](#)

von [Kalbantner-Wernicke K. / Wernicke Th.](#)

Herausgeber: Kiener Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16541>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Im Lauf der Zeit sind von Eltern, Lehrern und Erziehern verschiedene Fragen gekommen, die wir hier zusammengestellt haben. Vielleicht hatten Sie sich schon ähnliche Gedanken gemacht?

### Was ist das Samurai-Programm und was bewirkt es?

„Shiatsu für Kinder - Samurai-Massage“ ist ein Praxisprogramm konzipiert für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Es besteht aus speziellen Übungen, die der Gesundheitsförderung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Unterstützung einer gesunden Haltung dienen. Das Programm ist klar strukturiert und bereits nach kurzer Zeit können die Schülerinnen und Schüler die Übungen eigenständig und effektiv durchführen.

Mit der Durchführung des Programms werden Stress abgebaut, die Aufmerksamkeit verbessert, Ängste vor Klassenarbeiten und Prüfungen verringert. Dies fördert die Selbstwirksamkeit des Kindes: Es lernt, dass es etwas bewirken kann - bei sich selbst und bei anderen. Das Wissen, in schwierigen Situationen sich selbst helfen zu können gibt dem Kind Handlungsfähigkeit und Handlungssicherheit. Es übernimmt bei der Behandlung die Verantwortung für das Wohlbefinden des anderen und hat das Recht, die Einhaltung der eigenen Grenzen einzufordern. Es ist sogar angehalten, die eigenen Grenzen immer wieder neu zu formulieren und erlebt, dass diese auch respektiert werden - eine sehr wertvolle Lebenserfahrung.

### Welche Wirkungen hat das Samurai-Programm auf die Klassengemeinschaft?

Ein weiterer Effekt ist, dass sich das Klassenklima spürbar verändert. Durch das Einüben von Respekt und Achtsamkeit während der Durchführung des Programms überträgt sich diese Haltung im Umgang miteinander auch auf den Schulalltag und die Klassengemeinschaft. So lernen die Kinder, dass Berührung nur mit Erlaubnis erfolgen darf, wodurch der respektvolle Umgang miteinander spürbar verbessert wird.

Dies verdeutlicht eine kleine Episode aus einem Gymnasium, von der Schulleiterin beobachtet: Zwei Jungen gerieten mal wieder wie so oft aneinander und wurden handgreiflich. In diesem Moment gesellte sich eine Klassenkameradin zu ihnen. Sie ging zwischen die zwei Streithähne mit dem Argument, Samurais prügeln sich nicht, die lösen das anders.

Und es funktionierte! Zu dritt hatten sie im anschließenden Gespräch andere Lösungswege für diesen Konflikt gesucht und auch gefunden.

### Woher stammen die Wurzeln des Samurai-Programms und welche Denkansätze stehen dahinter?

Die Techniken in diesem Programm kommen aus dem Shiatsu und Amma, zwei aus Japan stammenden manuellen Behandlungsformen. Deren theoretischer Unterbau basiert auf denselben Grundlagen wie die Akupunktur. Die Techniken wurden speziell für den Schulalltag kindgerecht aufbereitet. Die Anwendbarkeit in der Schule oder in anderen Einrichtungen wird zudem dadurch begünstigt, dass Massageformen aus dem japanischen Raum immer im bekleideten Zustand durchgeführt werden.

Wichtige Prinzipien im Shiatsu sind der respektvolle Umgang miteinander und das Wahren der Grenzen. Das gilt auch für das Samurai-Programm. Aus diesem Grund wird immer am Anfang der Behandlung gefragt: „Darf ich dich anfassen?“ und am Ende der Behandlung bedankt sich der Behandler beim Behandelten. Auch während der Behandlung wird immer wieder nach den Bedürfnissen des Behandelten gefragt. Dadurch soll das behandelte Kind zum einen ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen, diese auch zum Ausdruck zu bringen. Zum anderen lernt das behandelnde Kind die Grenzen des anderen zu respektieren. So sind auch unruhige Kinder, die Schwierigkeiten mit der Dosierung ihrer Kräfte haben, in der Lage, achtsame Berührungen auszuführen!

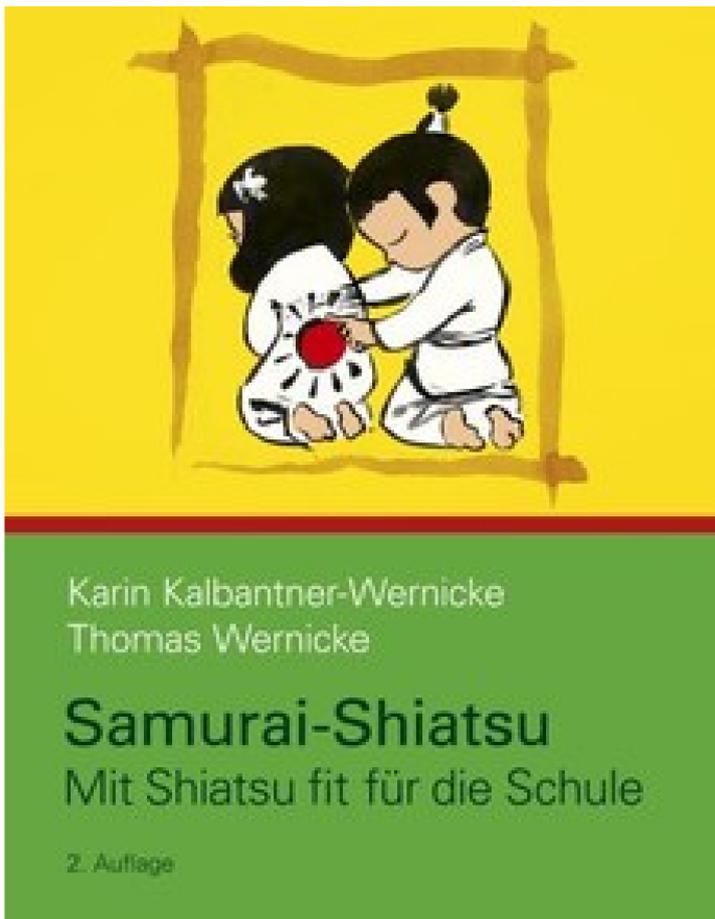
Es hat sich gezeigt, dass diese innere Haltung zu einem respektvollen, achtsamen Umgang der Schüler untereinander führt, unabhängig von kulturellen oder religiösen Unterschieden.

### Wer kann das Samurai-Programm erlernen?

Das Samurai-Programm ist leicht zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Kinder ab fünf bis zum Alter von zwölf, dreizehn Jahren schnell zu Experten für das Programm werden.

Da die Kinder sehr schnell die Wirkungen spüren, fordern sie auch die Durchführung immer wieder ein.

Um die Durchführung des Programms zu erlernen gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie le-



Kalbantner-Wernicke K. / Wernicke Th.

## [Samurai-Shiatsu](#)

Mit Shiatsu fit für die Schule

36 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**