

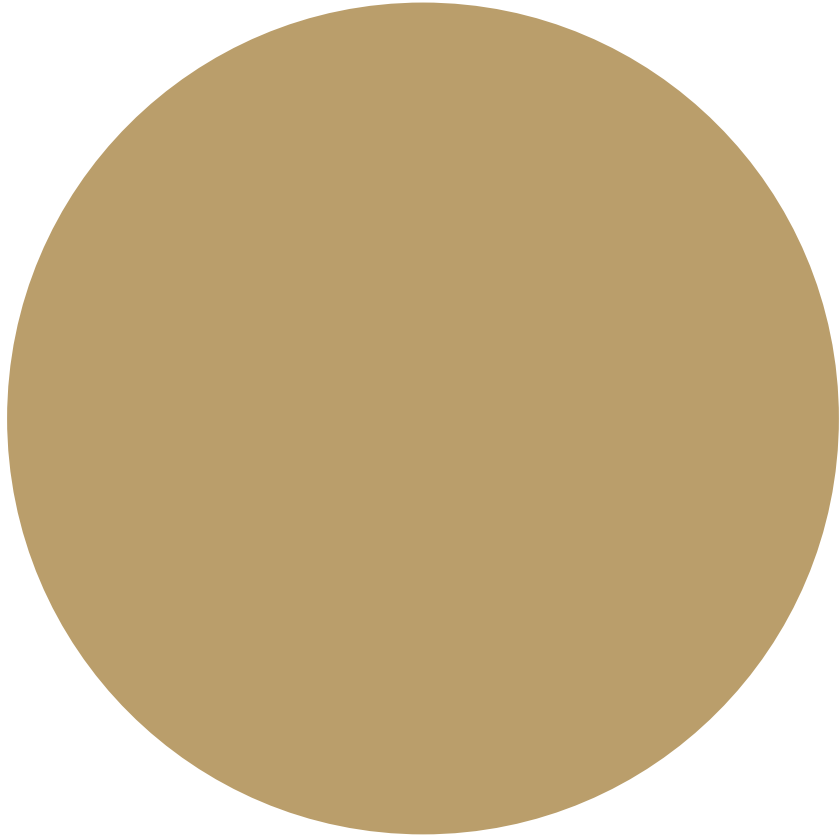
Melanie Dal Bo

Shiatsu-Therapeutin
Komplementär-Therapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT

Methode Shiatsu



Shiatsu unterstützt Kinder und Jugendliche mit Burnout



INHALTSVERZEICHNIS

3	Inhaltsverzeichnis
5	Vorwort
6	Was ist ein Burnout?
7	Burnout-Symptome bei Kindern und Jugendlichen
9	Ursachen, warum Kinder und Jugendliche ausbrennen
13	Wie erkennen/Was tun?
16	Shiatsu zur Unterstützung der Körperwahrnehmung
17	Ziele einer Shiatsu-Behandlung
18	Die 5 Elemente im Leben von Kindern und Jugendlichen
21	Die Bedeutung der Berührung für das Kind
22	Warum ist Entspannung und Erholung so wichtig?
24	Die Wirkung auf das Gehirn
25	Die Wirkung auf das Nervensystem
27	Shiatsu von Kind zu Kind
28	Übungen
44	Wie können Eltern ihr Kind unterstützen?
46	Literaturverzeichnis
46	Abbildungsverzeichnis
46	Über die Autorin

Wer ausbrennt,
muss zuvor
gebrannt haben.

Michael Schulte-Markwort

VORWORT

In der heutigen Leistungsgesellschaft sind wir Menschen sowohl körperlich als auch emotional sehr gefordert. Wir müssen daher sorgfältig mit unserer Kraft und Energie umgehen, damit wir nicht in eine Erschöpfung oder gar ein Burnout schlittern. Leider können sich diesbezüglich gerade unsere Jüngsten am wenigsten schützen. Das Streben nach Erfolg auf allen Ebenen ist in unserer Gesellschaft tief verankert und setzt auch Kinder hohen Anforderungen, Erwartungen und Druck aus. Die Fähigkeit, auf den eigenen Körper zu hören und Symptome zu erkennen, fehlt Kindern jedoch oft. Sie folgen den Anweisungen und Trends der Gesellschaft – ohne zu wissen, wie hoch der Preis ist.

Ich bin Mutter von drei Kindern und erlebe diese Herausforderung tagtäglich in unserem Familienalltag. Die Balance zu finden zwischen Fordern und Überfordern, zwischen Stress und Erholung, ist nicht einfach. Ich versuche meinen Kindern aufzuzeigen, dass unser Körper unser kostbarster Schatz ist, den wir haben. Es ist wichtig, ihm Sorge zu tragen, ihn wahrzunehmen und auf seine Zeichen zu hören. Je mehr wir mit unserem Körper verbunden sind, desto weniger besteht die Gefahr, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Unser Körper hat geniale Werkzeuge und Hilfsmittel sowie ein klares Kommunikationssystem. Wenn wir beginnen, auf unseren Körper zu hören und ihm zu vertrauen, ist das Wichtigste getan. Denn unsere Intuition zeigt uns immer den richtigen Weg.

In meiner Arbeit begleite ich auch Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zur Selbstwahrnehmung und einem besseren Körpergefühl. Shiatsu ist eine wunderbare Art, mit sich in Kontakt zu treten. Ein Baum wächst nur gut, wenn er gesunde Wurzeln hat. Bei einem Kind ist es genauso: Es braucht starke und gesunde Wurzeln, damit es wachsen und gedeihen kann.

WAS IST EIN BURNOUT?

Ein Burnout ist keine neue Krankheit. In den Medien wird es allerdings oft so dargestellt, als sei das Phänomen Burnout eine Erkrankung unserer Zeit und als wären die Menschen früher nicht davon betroffen gewesen. Das stimmt jedoch nicht. Damit verbunden wird häufig die Vermutung geäußert, dass betroffene Erwachsene oder Kinder besonders dünnhäutig und sensibel seien. Auch das stimmt nicht. Das Burnout gab es schon immer und die Symptome, die eine solche Diagnose rechtfertigen, sind schon seit Menschengedenken bekannt. Grundsätzlich kann zudem jeder Mensch in ein Burnout reinrutschen.

Werfen wir einen Blick zurück: Belege für einen «ausgebrannten Körper- und Befindlichkeitszustand» finden sich schon in der Bibel (altes Testament, Mose 18). Im 17. Jahrhundert wurden in England und Frankreich die Hypochondrie (Angst vor Krankheiten) und die Melancholie – wir würden sie heute als Depression beschreiben – in medizinische Abhandlungen aufgenommen. Als Nervenschwäche wurde das Burnout im 19. Jahrhundert beschrieben und vor allem in gehobenen Gesellschaftsschichten festgestellt. Dazu gehörten Symptome wie Erschöpfung, Müdigkeit, geringe Belastbarkeit durch äussere Anstrengungen, Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen sowie Spannungskopfschmerzen und Reizbarkeit.

Die eigentliche Geburtsstunde des Begriffs Burnout war im Jahr 1960 durch Graham Greenes Roman «A Burn-Out Case». Er beschrieb einen Architekten, der sich im Rahmen seines Berufes zunehmend ausgebrannt fühlt und alle Symptome entwickelt, die wir heute einem Burnout zuschreiben würden. 1974, 14 Jahre später, stellte der amerikanische Psychiater Herbert Freudenberg bei sich selbst ein Burnout fest und führte den Begriff in die psychiatrische Medizin ein. Seither ist Burnout in aller Munde.

BURNOUT-SYMPTOME BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

- Gedrückte Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Interessensverlust und Freudlosigkeit
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Psychosomatische Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, wandernde oder unspezifische Schmerzen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Schuldgefühle
- Pessimismus, herabgesetzte Stimmung und Traurigkeit
- Selbstmordgedanken, Selbstverletzungen oder Selbstmordhandlungen

Der Zustand des Ausgebranntseins geht einher mit einer ausgeprägten und anhaltenden Erschöpfung, die mit der Zeit zu einer verminderten Leistungsfähigkeit führt. In der Regel gesellen sich weitere Symptome hinzu. Dazu gehören psychosomatische Beschwerden von einfachen Verspannungen bis hin zu Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen. Diese Schmerzen können wandern und betreffen verschiedene Körperbereiche.

Kieferorthopäden berichten, dass sie es zunehmend mit Kindern im Alter von sechs bis neun Jahren zu tun haben, denen sie aufgrund massiven nächtlichen Zähneknirschens eine Gebisssschiene verordnen. Sie gehen davon aus, dass das Zähneknirschen Ausdruck von Stress ist, dem die Kinder ausgesetzt sind.

Orthopäden sind vermehrt mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert, für deren Rückenschmerzen sich keine organische Ursache finden lässt. Die aus der Not geborene Überweisung zur Physiotherapie hilft dann oft mehr schlecht als recht, solange sich niemand traut, den Stress als Ursache anzusprechen.

Stress ermüdet Kinder und Jugendliche genauso wie Erwachsene. Wenn die daraus resultierende Erschöpfung lange genug anhält, kann sich das Vollbild einer Erschöpfungsdepression ausbilden. Die Dauer ist bei allen Menschen unterschiedlich.

Vgl. Michael Schulte-Markwort 2016, S. 112–11

URSACHEN, WARUM KINDER UND JUGENDLICHE AUSBRENNEN

Es gibt keine einzelne Ursache für ein Burnout. Vielmehr sind die verschiedenen Ursachen wie ein Puzzle zu betrachten, bei dem mehrere Teile ein Ganzes ergeben.

STRESS

Stress ist eine Zeitkrankheit, die nicht nur Erwachsene in ihrem Leben belastet, sondern auch die Kinder und Jugendlichen bereits in ihrer Welt erfasst. Hektik, Leistungsdruck, Lärm, Ruhelosigkeit, Reizüberflutung und Konkurrenzverhalten tragen dazu bei, dass Kinder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen. Der Zustand von Stress versetzt uns in ein Gefühl der Ohnmacht. Wir fühlen uns dem Leben nicht mehr gewachsen. Aus diesem Gefühl heraus entstehen Ängste, die die Stresssituationen wiederum verstärken und den Organismus schwächen – ein Teufelskreis.

Die Schule konfrontiert Kinder mit vielen Stresssituationen. Leistungsdruck, Druck und Konkurrenzverhalten machen Angst und verhindern ein entspanntes Lernen. Auch der Schulweg erfordert oft bereits erhöhte Aufmerksamkeit. Auch Lärm und Hektik belasten unterschwellig. Durch die Urbanisierung fehlt vielen Kindern der Zugang zur Natur, von deren beruhigender Wirkung sie sehr profitieren könnten.

Stress ist eine zentrale Grundlage des Burnouts. Er bahnt sich mit seinen vielfältigen körperlichen und psychischen Folgen den Weg ins Burnout. Wir wissen heute: Burnout ist eine Folge von Stress. Trotzdem möchte ich hier erwähnen, dass nicht jeder Stress unweigerlich zur Erkrankung führen muss. Entscheidend bei der Stressverarbeitung ist unter anderem die Erholungsphase. Diese ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Kinder brauchen längere und mehr solcher Phasen, während andere schneller regenerieren. Es gibt auch «guten Stress», der anregend wirkt und eine schützende Wirkung hat.

Ein Kind, welches von jeglichem Stress ferngehalten wird, kann bei der ersten Konfrontation mit Stress überfordert reagieren.

Vgl. Britta Ossenbrüggen 2009, S.21–22 / Michael Schulte-Markwort 2016

LEISTUNGSDRUCK

Zu den wesentlichen Faktoren eines Burnouts oder der Erschöpfung von Kindern zählt der Leistungsdruck, den sie in der Schule und/oder zu Hause erleben. Es ist oft schwer herauszufinden, woher dieser wirklich kommt. Zu Hause erleben die Kinder gestresste Eltern, die bis zum Umfallen arbeiten und den Druck an ihre Kinder weitergeben, indem sie gute Schulnoten erwarten. Der Stundenplan von Schule und Freizeit ist gleichermassen überlastet, die Anforderungen hoch. Kinder vergleichen sich untereinander, in der Schule, unter Freunden sowie auf Sozialen Medien wie Facebook, Instagram oder TikTok. Dabei entsteht ein Perfektionismus-Denken. Die Kinder und Jugendlichen rennen dadurch ständig einem Idealbild hinterher, vermögen dies jedoch nicht einzuholen, was wiederum Energie verbraucht. Auch bei Sportvereinen ist die Messlatte hoch. Plausch-Mannschaften ohne Leistungsdruck werden immer seltener, denn schon in jungen Jahren müssen Kinder immer gewinnen und bei nicht erbrachter Leistung werden sie schnell ausgewechselt.

Vgl. www.familienleben.ch, 10.3.2020

MOBBING

Mobbing ist ein trauriges, weit verbreitetes Phänomen. Wenn ein Kind über längere Zeit geplagt wird, ausgegrenzt oder blossgestellt, geschlagen, beschimpft oder bedroht wird, hinterlässt dies tiefe Wunden und die psychischen Folgen sind gravierend. Diese Kinder ziehen sich immer mehr in ihre eigene Welt zurück, werden traurig, unmotiviert und verunsichert. Oft sprechen sie auch nicht darüber, weil sie Angst vor Konsequenzen haben oder sich selber die Schuld anlasten. So kommen die Kinder in eine Abwärtsspirale, aus welcher sie nur schwer wieder herauskommen.

FREUNDESKREIS

Freunde sind neben der Familie das Wichtigste im Leben. Kinder und vor allem Jugendliche orientieren und vergleichen sich untereinander und stehen in einem ständigen Wettbewerb. Sie messen sich an schulischen Leistungen sowie auch an Markenartikeln oder anderen Statussymbolen. Ihr Selbstwertgefühl ist noch nicht so gestärkt, dass sie die Meinung der anderen nicht interessiert. Dieser dauernde Wettbewerb ist ein riesiger Stress, der Kinder und Jugendliche krank machen kann.

TRENNUNG/SCHEIDUNG DER ELTERN

70 bis 80 Prozent der jungen Patienten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sind Trennungskinder. Komplizierte Trennungsgeschichten sind ein grosses Problem für Kinder und Jugendliche. Streit und Missgunst zwischen Eltern belasten sie extrem und werden so zu einem Risikofaktor für Depressionen und andere psychische Störungen. Vor allem der Versuch, den anderen Elternteil aus dem Leben des Kindes rauszuhalten, wirkt sich negativ auf das Kind aus. Kein Kind möchte auf die Mutter oder den Vater verzichten, nur weil sich die Eltern nicht mehr verstehen.

PHYSISCHE UND PSYCHISCHE GEWALT

Manche Eltern sind so überfordert mit ihrem schreienden Kind oder dem ungehorsamen Teenager, dass ihnen der Geduldsfaden reisst und sie sich nicht mehr beherrschen können. Es kommt zu körperlicher Gewalt wie Schlägen, Verbrennungen oder das Schütteln eines Kindes. Die Dunkelziffer ist riesig, denn nur die extremen Fälle landen beim Arzt oder im Spital. Wenn Kinder grösser werden und somit auch körperlich stärker, wird in Überforderungsfällen oft zur verbalen Gewalt gegriffen. Eltern machen ihre Kinder schlecht, beschimpfen und entwürdigen sie oder machen ihnen Schuldgefühle. Das hinterlässt tiefe Narben, es entstehen Trauer und Hilflosigkeit, das Selbstwertgefühl leidet stark. In Folge ziehen sich die Kinder zurück.

Vgl. www.familienleben.ch, 10.3.2020

WIE ERKENNEN/ WAS TUN?

Wir wollen alle unsere Kinder so fördern, dass sie zurechtkommen und ein zufriedenes und eigenständiges Leben führen können. Die Grenze zwischen Förderung und Überforderung ist dabei manchmal sehr schmal. Es geht darum, die im Kind angelegten Talente zu entdecken und zu fördern und nicht darum, dass das Kind die Wünsche der Eltern lebt. Fördern ist unumgänglich, denn unterforderte Kinder werden unzufrieden und sind somit mit der Situation auch überfordert. Wir sollten unsere Kinder fürsorglich an die Hand nehmen und ihnen die Welt so erklären, dass sie verstehen, es gibt nicht nur einen Zugang dazu. Wir sollten sie ermuntern, ihre eigene Haltung zu entdecken, um sich frei zu entwickeln.

Wenn wir das Prinzip Leistung verändern möchten, wenn wir unsere Kinder diesem nicht übermässig aussetzen und sie stärken wollen, müssen wir eine Balance herstellen zwischen fördern, fordern und fürsorglich unterstützen. Kinder, die gar nicht gefördert werden, erfüllen nicht ihr natürliches Potenzial. Kinder, die überfordert werden, bleiben ebenfalls hinter ihren Möglichkeiten zurück oder sie entwickeln ein Überforderungssyndrom als Eingangsticket in ein Burnout. Kinder werden heute ja nicht nur von den Eltern erzogen, es gehört eine ganze Mannschaft wie Klassen-, Musik-, Sport-, und Nachhilfelehrer dazu. Alle zusammen sind verantwortlich dafür, auf welche Art das Prinzip Leistung zu unseren Kindern durchdringt.

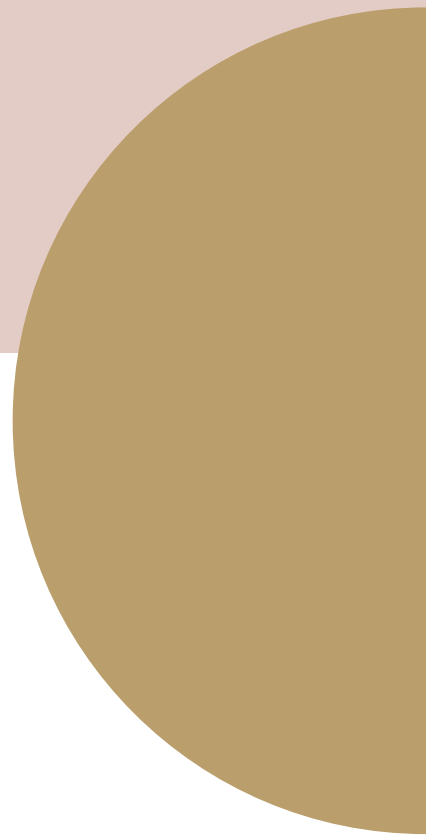
Ein weiterer erfolgreicher Weg, dem Kind zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu verhelfen, ist das bewusste Erlernen von Entspannungsmethoden. Körperübungen zum Lösen von Spannungen in Körper und Geist sind dabei eine sinnvolle Möglichkeit, dem Stress und der damit verbundenen Angst zu begegnen und ihnen vorzubeugen. Das Erlernen von Entspannungsmethoden mobilisiert die eigenen Energien und Kräfte, die durch Stress und Angst blockiert wurden.

Ein Mensch, der die Fähigkeit besitzt, sich zu entspannen, kann Probleme und Konflikte besser bewältigen.

Es ist nicht immer leicht zu entscheiden, wann fachkundige Hilfe benötigt wird. Denn manche Verstimmungen hängen mit einem konkreten Problem zusammen, das sich nach einiger Zeit von selbst wieder legt. Die Pubertät zum Beispiel, in der sich ein Jugendlicher vom Elternhaus abnabelt, kann vorübergehend zu Ängsten und Niedergeschlagenheit führen, die nicht behandlungsbedürftig sind. Ein Kind oder ein Jugendlicher braucht dann Unterstützung, wenn die gängigen Aufmunterungs- und Aktivierungsversuche nichts mehr bringen. Bauchweh, Kopfweh und Schlafstörungen könnten dann Anzeichen dafür sein, dass sich die Verstimmung bereits körperlich niedergeschlagen hat. Auch wenn plötzlich schulische Probleme auftreten, könnte dies zeigen, dass das Kind oder der Jugendliche stark an Energie verloren hat.

Vgl. Michael Schulte-Markwort 2016

Wenn man sich entscheidet, fachkundige Hilfe zu holen, macht es Sinn, zur Gesprächstherapie parallel auch eine Körpertherapie zu machen. Shiatsu kann eine Psychotherapie ergänzen und das Kind oder den Jugendlichen in seinem Genesungsprozess unterstützen.



SHIATSU ZUR UNTERSTÜTZUNG DER KÖRPERWAHRNEHMUNG

Es ist wichtig, dass das Kind oder der Jugendliche auch über den Körper Veränderungen wahrnehmen kann. In sich hineinspüren, erkennen, was der Körper braucht, das Vertrauen in seinen eigenen Körper zurückgewinnen, ist ein wichtiger Teil zur Wiederherstellung der Balance und der Regeneration von Körper und Geist. Wenn das Kind oder der Jugendliche lernt, ein Körperbewusstsein zu entwickeln, wird ihm auch deutlich werden, wie der Körper die seelisch-emotionale Verfassung widerspiegelt. Somit entsteht die Möglichkeit zu lernen, auch kleine Zeichen des Körpers wahrzunehmen und darauf zu reagieren, bevor sich etwas verfestigt und sich z. B. durch Krankheit bemerkbar macht.

指圧

Abb. 2 – Shiatsu (jap.)

Shiatsu ist eine äusserst effektive Möglichkeit, genau diese Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein zu spüren und zu schulen. Shiatsu kommt ursprünglich aus Japan und ist eine Behandlungsmethode, die mittels Druck und Dehnungen auf bestimmte Energiebahnen (Meridiane) des Körpers einwirkt. Im Shiatsu wird der Druck nicht nur mit den Fingern ausgeführt, sondern auch mit der ganzen Hand, dem Ellbogen oder dem Knie. Shiatsu ist eine sanfte und angenehme Behandlungsmethode. Nebst der Schulung der Wahrnehmung und des Spüribewusstseins wird daraufhin behandelt, eine Harmonisierung der zirkulierenden Lebensenergie zu erreichen. Shiatsu ist also eine Form der Berührung, die den Körper entspannt, den Energiefluss unterstützt und das Gefühl von Wohlbefinden und Ganzheit wieder ermöglicht. Stress und Ängste können sich auflösen. Die Integration der Sinne wird durch Shiatsu erleichtert und die Tiefenwahrnehmung wird unterstützt. Dadurch kann sich ein positiveres Selbstwertgefühl und Zufriedenheit entwickeln. Anforderungen der Umwelt können leichter bewältigt werden.

Im Weiteren ermöglicht Shiatsu den freien Fluss der Lebensenergie, die unseren Kontakt zur inneren Quelle oder zum Seelenbewusstsein herstellt. In der Entwicklung der Kinder bildet sich aufgrund der Lebensbedingungen und der vorgeburtlichen Prägung, die sie mitbringen, mit der Zeit ihre Persönlichkeitsstruktur, die sich in ihrem Leben dann als energetisches Muster zeigt. Je mehr die Lebensenergie fließt, desto besser kommt das Kind auf seine Art und Weise mit den Anforderungen zurecht. Je mehr positive Erfahrungen ein Mensch in seiner Kindheit macht, inklusive herausfordernden Situationen, desto präsenter und reifer ist später der Erwachsene.

ZIELE EINER SHIATSU-BEHANDLUNG

- Die körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu unterstützen und damit die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden herbeizuführen.
- Den eigenen Körper besser wahrzunehmen und mit den eigenen Kraftquellen in Kontakt zu kommen.
- Impulse zu setzen, um sich für die Herausforderungen des Lebens besser wappnen zu können und neue Herausforderungen anzunehmen.
- Sich seiner Stärken zu besinnen und dadurch die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zu steigern.
- In guten Zeiten Ressourcen für zukünftige Herausforderungen aufzubauen.
- Möglichkeiten zu schaffen, problematische Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und dadurch neue Einsichten zu gewinnen.

DIE 5 ELEMENTE IM LEBEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

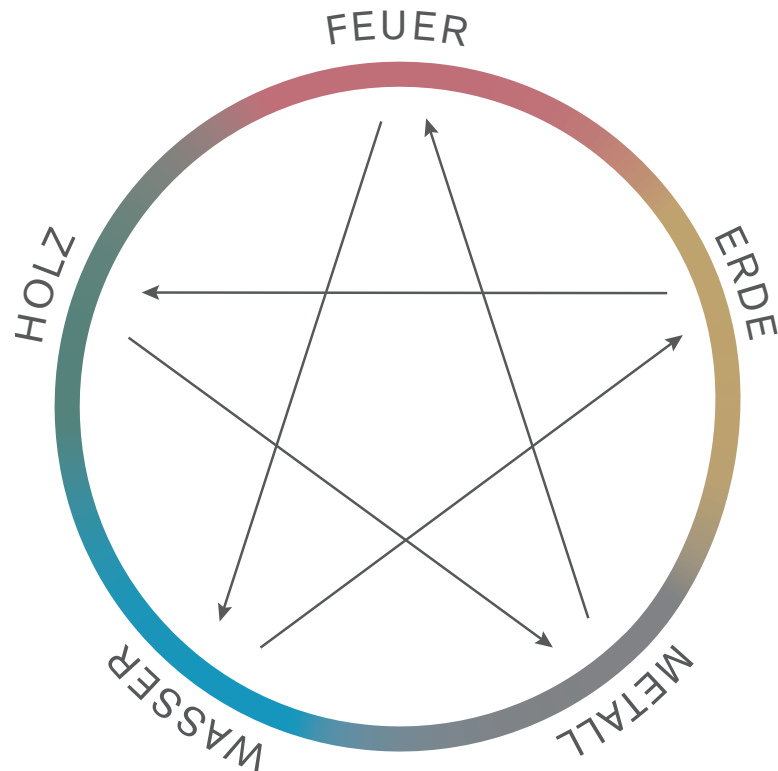


Abb. 3

Shiatsu verbindet sich mit der Philosophie der 5 Elemente (5 Wandlungsphasen): Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese sind das Kernstück der Chinesischen Medizin. Sie beschreiben alles, was im Universum existiert und stellen es in eine höhere Sinngebung und Ordnung. Jedes Element bzw. jede Wandlungsphase steht für einen bestimmten Lebensbereich; eine Kraft, die mit Körper, Geist und Seele in Verbindung steht. Die Elemente beschreiben den Wandel der Natur oder auch die Lebensphasen eines Menschen. Das Wissen über die fünf Elemente hilft uns zu verstehen, wie wir Teil des Ganzen sind und was wir zu beachten haben, um Unwohlsein und Krankheit vorzubeugen.

DAS HOLZ

Das Holzelement ist das Element, welches in der Entwicklung der Kinder im Vordergrund steht. Bewegung, Koordination, Entdeckergeist, Kreativität und Ausprobieren sind die Kräfte des Holzelements. Sie sind wichtige Aspekte für eine gesunde Entwicklung. Die gemachten Erfahrungen werden integriert und ermöglichen weitere Entwicklungsschritte. Auch die Wut als Durchsetzungskraft und das Erfahren von Reibung mit anderen Kindern und der Umwelt sind Teil davon.

DAS FEUER

Das Feuer unterstützt den spielerischen, leichten Weg im Kontakt mit dem Leben. Die Kreativität ist ein Aspekt des Feuers. Der Austausch durch Kommunikation, das Sprechen und Mitteilen werden vom Feuer-element genährt. Die Freude und der Ausdruck der Liebe und auch das Gefühl, geliebt zu werden, stärken das Feuerelement im Kind. Auch Berührung zählt dazu. Im indischen Chakrasystem wird Berührung dem Herzchakra zugeordnet. Präzente Berührung ist Liebe. Die Berührung z. B. im Shiatsu wird von Kindern tief aufgenommen und sehr genossen.

DIE ERDE

Das Erdelement symbolisiert die Bindung der Kinder an die Eltern, die Verlässlichkeit, die sie erfahren, das «Versorgtsein» auf allen Ebenen. Die Erde gibt den Kindern das Gefühl der Bindung an sich selbst und die Fähigkeit, mit anderen Menschen eine Bindung einzugehen. Ist die Erde genährt, fühlt sich das Kind in seiner Mitte und wohl, so wie es ist. Es fühlt sich weder im Mangel, noch braucht es Aufmerksamkeit von aussen. Es hat ein natürliches Verhältnis zum Körper und auch zum Essen.

DAS METALL

Das Metallelement unterstützt die Kinder in der Wahrnehmung ihrer Grenzen und dadurch auch die Wahrnehmung von anderen Menschen und deren Grenzen. Metall gibt Kindern eine tiefe Atmung und die Fähigkeit, Qi (Lebensenergie) in ihr Leben aufzunehmen. Gerechtigkeitssinn und das Erfassen des Wesentlichen gehören dazu, sowie die Fähigkeit, Struktur und Ordnung zu kultivieren.

DAS WASSER

Das Wasserelement unterstützt bei Kindern das «Ja» zum Leben, den Mut, neue Dinge anzugehen, neue Entwicklungsphasen zu meistern und auf dem Weg der Entwicklung die nötige Energie zu mobilisieren. Das Wasserelement gibt den Kindern die Kraft, Entwicklungsängste zu meistern und in ihrer Entwicklung weiter zu gehen. Das generelle Urvertrauen zur Existenz ist im Wasser verankert und gibt die Offenheit zur Begegnung mit dem, was auf ein Kind zukommt. Auch die Kraft und Fähigkeit durchzuhalten sowie die Fähigkeit still zu werden, in einen meditativen und entspannten Zustand zu gelangen, gehören dazu. Kinder können das meist ganz natürlich, wenn man sie daran erinnert.

DIE BEDEUTUNG DER BERÜHRUNG FÜR DAS KIND

Shiatsu ist im wahrsten Sinne des Wortes eine berührende Behandlungsmethode, was mit dem ursprünglichsten Sinne, der Berührung in voller Resonanz schwingt. Mit dem ersten Funken des Bewusstseins in der Gebärmutter nimmt der Embryo den Druck des Wassers wahr, den Puls und die Bewegung des mütterlichen Körpers. Diese tief verborgene Erinnerung unseres ungeborenen Selbst verlässt uns niemals vollständig. Berührung ist eine Art Nahrung, die uns im Leben fehlt, wenn sie nicht geschieht. Shiatsu mit seiner sanften Druckbehandlung erinnert unbewusst an den vorgeburtlichen Zustand, in dem sich der Embryo rund und ganz fühlt. Die einfühlsame Berührung ermöglicht Zugang zu diesem Urzustand, um wieder Kraft zu schöpfen und Einheit zu empfinden.

Der sanfte Druck in der Shiatsu-Behandlung wirkt auf das Sinnesorgan Haut und besonders in die Tiefe des Körpers. So werden die Basissinne angesprochen, deren Stimulierung uns Sicherheit und Identität bringen. Kinder und Jugendliche, die liebevoll und viel berührt werden, entwickeln ein Urvertrauen, das ihnen ermöglicht, selbstbewusst in die Welt zu treten und befriedigende Bindungen zu anderen Menschen und ihren eigenen Zielen aufzubauen. Shiatsu ist eine Begegnung zwischen zwei Menschen, wobei Geber und Empfänger gleichermaßen die Gelegenheit haben, voneinander zu lernen. Dabei entsteht ein Kontakt, eine nonverbale Kommunikation. Letztlich ist diese Kommunikation, eines der grundlegenden Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen. Die Kommunikation geht heute für viele Kinder oft am Wesentlichen vorbei, für eine tiefgreifende und direkte Kommunikation nehmen sich nur wenige Eltern ausreichend Raum und Zeit. Kindern und Jugendlichen ist es häufig verwehrt, von ihren gestressten Eltern wirklich gehört zu werden. Als Reaktion darauf flüchten sie in die irrealen Welten von Fernsehen, Chatrooms und Computerspielen.

WARUM IST ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG SO WICHTIG?

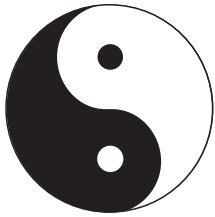


Abb. 4

Die Qualitäten von «Yin und Yang» sind vergleichbar mit einer Glühbirne, die zwei Pole braucht, damit Strom fließen kann, um diese zum Leuchten zu bringen. Ohne Polarität ist ein Fließen nicht möglich. Auch der menschliche Organismus steht in einem ständigen Wechselspiel der Balance zwischen Aufbau und Abbau. Dieser Aufbau und Abbau ist durch Rhythmen geregelt. Rhythmus verhilft dem Organismus immer wieder zur Ruhe zu kommen, um sich neu zu ordnen, um Kraft zu tanken und um weiterzumachen. Dieses Wechselspiel steht im energetischen Denken als «Yin und Yang». Ist ein Mensch aus seiner Mitte gefallen, sind Yin und Yang nicht mehr in ihrem Gleichgewicht.

Die Natur ist von Gegensätzen bestimmt, so wie Tag und Nacht, hell und dunkel, Ebbe und Flut usw., die zueinander gehören und eine Einheit bilden. Wie zwei Seiten einer Münze. Anspannung und Entspannung sind zwei Seiten eines Menschenlebens. Der regelmässige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist Grundvoraussetzung für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit. In unserem Körper ist dieser Rhythmus deutlich zu beobachten: Beim Ein- und Ausatmen oder auch beim Herzschlag lösen sich Anspannung und Entspannung ab. Entspannung ist also nur die Hälfte der Polarität, ohne Anspannung gibt es keine Entspannung. Erst nachdem man sich durch die Körperübungen gestreckt, gedehnt und angespannt hat, erntet man die Entspannung, welche dann der Tiefe der Übungsintensität entspricht. Probleme treten immer dann auf, wenn eine von zwei Seiten überwiegt, sprich ein deutliches Ungleichgewicht besteht: Wenn Anspannung durch eine körperliche oder seelische Überlastung zum Dauerzustand wird, treten Störungen auf, die sich auf verschiedene Art und Weise äussern können. Körperliche Verspannungen, daraus resultierende Krankheiten wie Kopf- und Rückenschmerzen, Fehlhaltungen und Fehlathmung, seelische Reizbarkeit oder aber auch depressive Stimmungslagen sind die Folge. Entspannungsübungen fördern nicht nur die körperliche Entspannung, sondern auch das Lösen von

psychischen Spannungen. Diese sind meistens die eigentlichen Ursachen von muskulären Verspannungen. Körper und Seele stehen in einer ständigen Wechselwirkung zueinander.

Es genügt allerdings nicht, allein die Entspannung der Muskulatur zu üben. Dies wäre Symptombehandlung von kurzzeitiger Wirkung. Wesentlich ist auch das Lösen von psychischen Spannungen. Die körperliche Entspannung bereitet die psychische Entspannung vor, die ihrerseits wieder die Entspannung des Körpers vertieft. So entsteht ein Kreislauf bis hin zur Tiefenentspannung. In diesem Zustand können sich Spannungen bis ins Unterbewusstsein lösen und das Nervensystem wird regeneriert. Jede Fähigkeit zur Entspannung aktiviert den Parasympathikus und führt zu einer Abnahme der Erregung und automatisch zu einem entspannten Körpergefühl. Daraus entsteht eine positive Kettenreaktion: Erwachsene, Kinder und Jugendliche fühlen sich Herausforderungen besser gewachsen und damit verbessert sich wiederum das körperliche Wohlbefinden. Es ist besonders für Kinder sehr wertvoll, wenn sie früh lernen, sich zu entspannen und zu regenerieren. So können sie später selbstständig auf das Gelernte zurückgreifen und dem Leben ruhiger und gelassener begegnen.

Vgl. Britta Ossenbrüggen 2009, S. 77

DIE WIRKUNG AUF DAS GEHIRN

Die Erkenntnisse der Forschung haben eindeutig beweisbare physiologische Vorgänge im Zustand der Meditation und Entspannung nachgewiesen. Das Gehirnwellenmuster verändert sich bei Tiefenentspannung und Meditation augenblicklich und wird langsamer. Diese verlangsamte Wellenform in der Grossrinde nennt man Alphawellen. Der Alphawellenzustand geht einher mit einem wachen, entspannten, intuitiv kreativen Bewusstsein. Die dem normalen, wachen Denkweltand zugeordnete Wellenklasse in der Grosshirnrinde sind die Betaellen. Dieser Zustand ist auch bei Angst und Nervosität vorhanden. Nach intensiver Forschung hat sich herausgestellt, dass die Alphaebene aufgrund ihrer entspannenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele sehr heilsam ist.

Gleichzeitig findet im entspannten und meditativen Zustand eine Synchronisierung der beiden Hirnhälften statt. Das befähigt zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung und Aufnahmefähigkeit und führt durch das bessere Erkennen von Zusammenhängen zu leichterem Lernen. Die Fähigkeit, sich zu entspannen und in einen meditativen Zustand zu gelangen, unterstützt besonders bei Kindern auch den Ausgleich der Reizüberflutung.

Vgl. Britta Ossenbrüggen 2009, S. 80

DIE WIRKUNG AUF DAS NERVENSYSTEM

Das Nervensystem wird unterteilt in das zentrale Nervensystem und das vegetative Nervensystem. Mit dem zentralen Nervensystem können wir einige Körperprozesse wie z. B. die Bewegung, die Atmung oder die Steuerung der Denkvorgänge direkt durch unseren Willen beeinflussen. Das vegetative Nervensystem steuert dagegen Prozesse wie den Herzschlag, den Blutdruck, die Ausschüttung von Hormonen usw., die wir nicht mit unserem Willen direkt beeinflussen können. Nur begrenzt und nach längerem Üben ist es möglich, hier Einfluss zu nehmen. Ein indirekter Weg, diese Prozesse zu beeinflussen, ist die Fähigkeit, sich zu entspannen.

Unser vegetatives Nervensystem reagiert stark auf unser Wohlbefinden. Wenn wir uns freuen, schlägt unser Herz schneller, der Blutdruck steigt, Röte fließt ins Gesicht und die Freude ist uns bewusst. Genauso werden unsere negativen Gefühle vom vegetativen Nervensystem mit bestimmten körperlichen Symptomen beantwortet: Herzklopfen, hoher Blutdruck, angespannte Muskulatur usw. sind die Folge. Wenn wir nicht in der Lage sind, die negativen Gefühle zu verarbeiten und dieser Zustand länger anhält, führt dies zu körperlicher und nervlicher Belastung. Das vegetative Nervensystem hat zwei Untersysteme: das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Der Sympathikus und der Parasympathikus führen entgegengesetzte Funktionen aus. Das sympathische Nervensystem steuert die Aktivierung und die Alarmbereitschaft in Stresssituationen. Es kommt zu den beschriebenen körperlichen Reaktionen. Das parasympathische Nervensystem steuert Entspannung und Wohlbefinden. Es kommt zur Beruhigung der Atmung und des Herzschlags, zur Gefässerweiterung und einer Abnahme von übermäßiger Muskelspannung. Die Aktivierung des einen Systems führt zur Hemmung des anderen. Entspannung und Stress vertragen sich nicht.

Die tiefenwirksame Körperarbeit mit Shiatsu arbeitet mit der Entspannung des vegetativen Nervensystems und wirkt somit ausgleichend auf das gesamte Körper-, Drüsen- und Hirnsystem. Wenn der Parasympathikus aktiviert wird, sorgt er für die Regeneration der Organe und das Yin wird gestärkt. Es wurde sogar festgestellt, dass nach einer Shiatsu-Behandlung der Serotoninspiegel (Glückshormon) erhöht ist und der Cortisolspiegel (Stresshormon) abgebaut wird.



SHIATSU VON KIND ZU KIND

Eine Shiatsu-Behandlung kann zum Beispiel ganz spielerisch im Turnunterricht angeleitet werden. Es ist eine schöne Abwechslung, wenn sich Kinder auf eine andere Art begegnen können. Vielleicht ist es für einzelne Kinder auch eine Chance, ein «Klassenspändli» einmal von einer anderen Seite kennen zu lernen. Shiatsu ist nicht nur für einen selber sehr wertvoll, sondern auch für den sozialen Umgang, indem es Verantwortung und Einfühlungsvermögen fördert. Es ist ein Weg, füreinander offener zu sein.

Nach Abschluss der Shiatsu-Übungen ist es wichtig, alle Kinder in einen Kreis zu bitten und von ihren Erfahrungen berichten zu lassen. Sie können erzählen, was ihnen besonders gut gefallen hat und was weniger. So können die Kinder über ihr Erlebtes reflektieren und hören zugleich, wie es die anderen Kinder empfunden haben. Sie lernen dabei, aufmerksam zuzuhören und das Gegenüber mit seinen Erfahrungen und Empfindungen zu respektieren. Auf diese Weise merken sie auch, dass jeder Mensch anders ist und es nicht nur ein Empfinden oder einen Weg gibt. Alles ist ok!

Diese Arbeit mit den Kindern ist sehr wichtig, weil sie so schon früh ihr Körperbewusstsein schulen können. Dadurch werden sie auch später auf ihren Körper hören und vertrauen können. Das ist meiner Meinung nach der wichtigste Baustein für das spätere Leben.



ÜBUNGEN

KATZENPFOTEN AUF DEM KÖRPER

Ein Kind liegt auf dem Bauch und das andere Kind spielt die Katze, die mit ihren Pfoten auf der Rückseite des Körpers seines Partnerkindes hinauf- und hinunterläuft. Dabei ist es wichtig, neben der Wirbelsäule zu bleiben, die Gelenke auszulassen und bei den Waden etwas vorsichtiger zu sein. Die Kinder sind natürlich sanft wie eine Katze, sodass sie es auch in der aktiven Rolle selbst genießen können. Sie teilen es sich gegenseitig mit, wenn etwas unangenehm ist oder was sie besonders mögen.

Wirkung: Diese Übung bringt Erleichterung bei Rückenschmerzen, entspannt das Nervensystem und löst Spannungen im ganzen Körper.

WACKELPUDDING

Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere steht daneben und setzt den Fuss auf das Gesäss des Partnerkindes. Vorsichtig fängt es an, mit dem Fuss den Körper zu schaukeln, sodass eine sanfte lösende Bewegung entsteht. Das liegende, passive Kind lässt den Körper los.

Wirkung: Diese Übung entspannt den ganzen Körper.



AUF DEN FÜSSEN GEHEN UND DIE BATTERIE AUFLADEN

Ein Kind legt sich auf den Bauch und das andere stellt sich dahinter. Der rechte Fuss des stehenden Kindes stellt sich auf den rechten Fuss des liegenden Kindes. Sanft wird das Gewicht auf den Fuss gegeben und wieder heruntergenommen, sodass eine Massage entsteht. Dabei wird der ganze Fuss abgewandert. Nach einer Weile wird auf den linken Fuss gewechselt. Zum Schluss stellt sich das stehende Kind ganz ruhig auf beide Füße des liegenden Kindes und bleibt einen Augenblick stehen, ohne zu wackeln. Die Kinder sprechen sich untereinander ab, wie viel Gewicht sie gerne mögen.

Wirkung: In den Füßen spiegelt sich der ganze Körper. Durch die Massage wird der ganze Körper mitsamt allen Organen aktiviert und entspannt. Das ruhige Stehen auf den Füßen stärkt die Grundvitalität und gibt eine gute Erdung.

HÄNDE ENTSPANNEN

Ein Kind legt sich auf den Rücken und breitet seine Arme zur Seite aus. Das andere Kind steht und setzt seinen Fuss auf die Hand. Es lässt das Gewicht sanft auf die Handinnenfläche und Finger sinken und nimmt dann das Gewicht wieder weg, um sich erneut einsinken zu lassen. Nach einer Weile wird auf die andere Hand gewechselt. Die Kinder sprechen sich untereinander ab, wie viel Gewicht angenehm ist.

Wirkung: Diese Übung entspannt das Gehirn.



HANDMASSAGE

Die Kinder sitzen sich gegenüber, dabei schliesst ein Kind die Augen. Das andere Kind (mit den geöffneten Augen) nimmt eine Hand des anderen Kindes und hält sie zwischen den eigenen Händen, um die Hand zu begrüßen. In der Tiefe des Handtellers befindet sich ein Bereich, der das Herz entspannt und ängstliche Zustände löst. Die Kinder lernen diesen Bereich kennen und massieren ihn in beiden Händen sanft mit dem Daumen. Dann wird die ganze Hand sanft massiert und dabei die Finger einzeln langgezogen.

Wirkung: Diese Übung löst Stress und Angst, entfacht Feuer im Körper und lässt Freude empfinden. Sie entspannt das Gehirn, sensibilisiert und entspannt die Hände.

YIN-YANG GRIFF

Ein Kind sitzt, das andere sitzt daneben, hält ihm eine Hand sanft auf die Stirn und legt ihm die andere in den Nacken. Beide atmen tief in den Bauch.

Wirkung: Dieser Griff gleicht die Energien im Kopf aus und ist sehr erleichternd bei Kopfschmerzen.



DIE GOLDENE SCHALE

Ein Kind liegt auf dem Rücken, das andere sitzt an dessen Kopfende und nimmt sanft den Kopf des liegenden Kindes in seine Hände, wie in eine goldene Schale. Das liegende Kind gibt das gesamte Gewicht seines Kopfes in die Hände des Partnerkindes und vertraut sich ihm voll an. Das Partnerkind nimmt wahr, wie schwer der Kopf in seinen Händen liegt. Langsam und vorsichtig wird der Kopf etwas nach links und etwas nach rechts gedreht. Dann ruht er wieder in der Mitte.

Wirkung: Diese Übung entspannt den Kopfbereich.

SHAMPOO

Die Kinder sitzen hintereinander und massieren sich vorgestelltes Shampoo in die Haare. Es wird sanft einmassiert, sodass es guttut. Danach kommt die Lichtdusche. Die Hände werden über den Kopf gehalten und die Kinder stellen sich vor, dass aus ihren Händen Licht kommt. Das Shampoo wird ausgespült. Anschliessend trocknet der Fön die Haare, dabei blasen die Kinder die Haare mit tiefen, langsamen Atemzügen trocken.

Wirkung: Diese Übung löst Spannungen im Kopf.



WAS BEI KOPFSCHMERZEN HILFT

Folgende Punkte werden sanft gehalten oder massiert:

Punkte an der Nasenwurzel

Dieser Punkt kann von jedem Kind selbst berührt werden oder auch von seinem Partnerkind. Es setzt sich ans Kopfende des liegenden Kindes und hält die Punkte links und rechts neben der Nasenwurzel mit den Daumen.

Punkte an den Schläfen

Mit den Fingerspitzen die Schläfe halten und leicht kreisende Bewegungen machen.

Wirkung: Diese Übungen lösen Spannungen im Kopf.

DEN BAUCH ENTSPANNEN

Die Kinder streichen mit den Händen im Uhrzeigersinn sanft über ihren eigenen Bauch oder über den Bauch eines anderen Kindes. Dabei liegt ein Kind entspannt in Rückenlage und das andere daneben.

Wirkung: Diese Übung löst Spannungen im Bauchraum.



TAUSENDFÜSSLER

Ein Kind legt sich auf den Bauch, das andere setzt sich zu dessen Füßen. Es nimmt einen Fuss des liegenden Kindes so in beide Hände, dass es mit den Fingerkuppen auf der Fusssohle einsinken kann und wie ein Tausendfüssler auf der gesamten Fusssohle herumläuft.

Wirkung: Diese Übung entspannt den ganzen Körper.

FUSSTROMMELN

Ein Kind liegt auf dem Bauch und das andere sitzt an dessen Fussende. Die Füße des liegenden Kindes werden mit den Fusssohlen nach oben auf die Oberschenkel des sitzenden Kindes abgelegt. Jetzt wird mit entspannten Fäusten auf den Fusssohlen getrommelt und zwar so, dass es dem liegenden Kind guttut. Die Trommelstärke bestimmt das liegende Kind.

Wirkung: Bei dieser Übung wird der ganze Körper entspannt und gleichzeitig aktiviert.



HOCKER

Ein Kind liegt auf dem Bauch, das stehende Kind winkelt dessen Beine an, sodass die Unterschenkel mit den Füßen nach oben zeigen. Jetzt setzt sich das stehende Kind ganz bequem auf die Fusssohlen des anderen, als wären diese ein Hocker.

Wirkung: Diese Übung dehnt die Achillessehne des liegenden Kindes und aktiviert dessen Blasenmeridian.

GUMMIBALL

Ein Kind liegt auf dem Bauch und das andere Kind sitzt im Schneidersitz an dessen Fussende. Das sitzende Kind hält die Füße des anderen in den Händen. Mit einem kleinen Schwung schubst es einen Fuss in Richtung Kopf, der dann wie ein Gummiball zurückkommt und wieder aufgefangen wird. Zunächst mit jedem Fuss einzeln beginnen, dann abwechselnd oder beide Füße zusammen. Das liegende Kind versucht sich ganz zu entspannen und nicht aktiv mitzumachen.

Wirkung: Diese Übung entspannt den ganzen Körper.



BEINSCHAUKEL

Ein Kind liegt auf dem Rücken. Das andere Kind hebt mit geradem Rücken die Beine des liegenden Kindes an den Fussgelenken hoch. Die Beine des liegenden Kindes werden sanft hin und her geschwungen. Nach einer Weile legt man die Beine wieder langsam zurück.

Wirkung: Diese Übung entspannt den unteren Rücken des liegenden Kindes.

Abbildungen Übungen Nr. 5–19
Vgl. Britta Ossenbrüggen 2009, S. 112–121

WIE KÖNNEN ELTERN IHR KIND UNTERSTÜTZEN?

Unsere Werte beeinflussen das Leben und die Stressempfindungen der Kinder massgeblich. Werte vermitteln sich über unser Handeln, über unser Sein, über unsere Beziehungsgestaltung innerhalb der Familie. Die familiären Werte dominieren über diejenigen, die von aussen an die Kinder herangetragen werden.

Eltern helfen Burnout-Kindern, indem sie aufmerksam auf sie eingehen, ihnen zuhören und sie ernst nehmen. So können die Kinder sicher sein, gesehen und gehört zu werden. Eine stabile Beziehung zu den Eltern gilt als schützend.

Vgl. Michael Schulte-Markwort 2016

LEISTUNGSDRUCK MINIMIEREN

Es ist notwendig, sich konstruktiv mit dem Prinzip Leistung auseinanderzusetzen und dem Kind oder dem Jugendlichen auf Augenhöhe zu begegnen und es fürsorglich zu lenken. Man kann sich dazu z. B. gemeinsam an einen Tisch setzen, zusammen den Stundenplan und die restlichen Aktivitäten der Woche anschauen, abwägen, was dem Kind oder dem Jugendlichen wirklich Spass macht und Erfüllung bringt oder was eher Stress bedeutet. Das Ziel ist, den Leistungsdruck zu minimieren und Freiräume zu schaffen sowie Zeit für Kreativität und Nichtstun einbauen. So kann sich das vegetative Nervensystem des Kindes wieder beruhigen.

RESSOURCEN STÄRKEN

Schwierige Situationen sind leichter auszuhalten, wenn es kleine Inseln im Alltag gibt, die von den Schwierigkeiten unberührt sind. Inseln, auf denen sich das Kind oder der Jugendliche als kompetent erlebt und Freude hat. Ressourcen sind Kraftquellen, die jeder Mensch hat. Im Alltag vermitteln sie uns Lebensfreude und helfen uns über schwierige Situationen hinweg. Dies können Talente oder eine Begabung sein. Auch Freunde, Haustiere, der Wald oder die Berge können uns stärken. Wichtig ist es, sie zu erkennen und gezielt einzusetzen. Kinder machen dies oft unbewusst, aber wenn ihnen die Zeit dafür fehlt oder sie das Gefühl dafür verlieren, sollten wir sie wieder an ihre Ressourcen erinnern. In der Shiatsu-Therapie nutzen wir Ressourcen, um den Heilungsprozess zu fördern, die Wahrnehmung zu stärken und ein integriertes Selbstgefühl zu erlangen.

Eine weitere Möglichkeit, dem Kind auf eine schöne Art zu begegnen, ist, mit ihm die bereits erwähnten Shiatsu-Übungen zu machen. Berührung und Aufmerksamkeit zu schenken ist Nahrung und zugleich Medizin für die Kinder und uns alle.

Jedes Kind ist einzigartig,
jeder Mensch ist es.
Dem Kind kann nichts Besseres
passieren, als dass es von
seinen Eltern oder anderen ihm
nahestehenden Menschen als
Individuum erkannt wird.
Keines vor ihm war so,
keines nach ihm wird es sein.
Und so soll es gesehen,
behandelt und vor allem
geliebt werden.

Remo H. Largo

VERZEICHNISSE

Literaturverzeichnis

Burnoutkids. Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert.
Michael Schulte-Markwort, Knaur Verlag München, 2016.

Schülerjahre. Wie Kinder besser lernen.
Remo H. Largo/Martin Beglinger, Piper Verlag München 2009.

Shiatsu für Babys und Kleinkinder. Energetische Entwicklung, Förderung und Behandlung.
Karin Kalbantner-Wernicke, Elsevier Verlag München 2010.

Die fünf Wandlungsphasen. Das Tor zur chinesischen Medizin.
Klaus-Dieter Platsch, Elsevier Verlag. 2. Auflage 2009.

Yoga und Shiatsu mit Kindern. Ein Weg zur Ganzheit.
Britta Ossenbrüggen, Books on Demand GmbH Norderstedt. 4. Auflage 2009.

Shiatsu- Grundlagen und Praxis.
Carola Beresford-Cooke, Urban&Fischer, 3. Auflage 2013.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Titelbild | Vorlage zur Zeichnung von iStock

Abb. 2: Shiatsu auf Japanisch | Vorlage zur Zeichnung von en.wikipedia.org

Abb. 3: Fünf Elemente | Vorlage zur Zeichnung von de.wikipedia.org

Abb. 4: Yin und Yang | Vorlage zur Zeichnung von de.wikipedia.org

Abb. 5–19: Shiatsu Übungen | Fotos Nora Dal Cero | noradalcero.ch

Gestaltung: Stern-Design, Esther Stüdli | stern-design.ch

Lektorat: Sandra Weber | sandraweber.ch

ÜBER DIE AUTORIN



Melanie Dal Bo

Melanie Dal Bo ist Mutter von drei Kindern und lebt mit ihrer Familie in Zürich. Das «Wunderwerk Mensch» hat sie schon immer fasziniert und es bereitet ihr Freude, den vielen Themen des Menschseins auf den Grund zu gehen. Shiatsu ist für sie eine wunderbare Form, dem Menschen in seiner Einzigartigkeit zu begegnen und ihn zu begleiten.

Melanie Dal Bo
Praxisgemeinschaft
Höschgasse 50/52
8008 Zürich

Kontakt
079 469 19 32
www.melanielalbo.ch
shiatsu@melanielalbo.ch

SHIATSU

MELANIE DAL BO

Shiatsu

Therapie für Körper, Geist und Seele

Kinder und Jugendliche, die liebevoll und viel berührt werden, entwickeln ein Urvertrauen,
das ihnen ermöglicht, selbstbewusst in die Welt zu treten und
befriedigende Bindungen zu anderen Menschen und ihren eigenen Zielen aufzubauen.

Shiatsu ist auch bei Kindern und Jugendlichen mit Burnout eine wirksame Therapieergänzung.