



Notizen aus der Shiatsu-Praxis

von Susanne Eichhammer

Mutter und Kind

Vorbesprechung

Eine Klientin, die bereits einmal bei mir war, möchte einen Termin zusammen mit ihrem Sohn vereinbaren. Der Junge ist 5 Jahre alt und hat ADHS. Die Mutter hat viele Schwierigkeiten mit ihm, auch mit dem Kindergarten. Bei der ersten Behandlung allein mit der Mutter (zw. 30 und 40) habe ich erfahren, dass sie mit ihren beiden Kindern (3 und 5 Jahre alt) chronisch überfordert ist. Sie leidet unter Panikattacken, die sich körperlich vor allem im Herzbereich äußern.

Ich frage sie, wie sie sich das vorstellt, ob ihr 5-jähriger Sohn denn warten kann, wenn ich sie behandle? Sie antwortet, dass sie das ausprobieren möchte, dass er wartet. Sie würde ihm dann das Tablet geben. Nach einer Shiatsu Behandlung eine Stunde am Tablet? Ein Kind mit ADHS?

Ich gebe zu Bedenken, ob es so sinnvoll sein wird, ihren Sohn zu behandeln, und er sich direkt danach mit so einem Medium beschäftigen wird. »Da sind nur gute Sachen drauf«, meint die Mutter. Ich habe bereits gemerkt, dass sie nicht versteht, was ich meine. Ich biete ihr an, dass sie die Termine splittet, bzw. dem Jungen etwas anderes zur Beschäftigung gibt. Ich schlage Spiele, Bücher, Stifte und Papier zum Malen vor.

1. Behandlung, Mutter mit Sohn

Heute ist der 1. Behandlungstag von Mutter und Sohn zusammen. Der Junge (F.) kommt fröhlich und gar nicht ängstlich voller Kraft als erster die Treppe hoch, die Mutter folgt erschöpft und langsam. Sie hat eine große Tasche voller Spiele und Bücher dabei.

F. begrüßt mich, fremdelt gar nicht, schaut mir auch direkt in die Augen, und wendet sich sofort dem Klavier im Flur zu. Die Mutter versucht ihm das sofort ängstlich zu verbieten. Ich sage ihm, dass er nachher gerne darauf spielen darf.

Ich zeige ihm den Raum mit dem Futon. F. will, dass seine Mutter zuerst behandelt werden soll. Er geht raus, und »spielt« auf dem Klavier, kommt dann

zu uns, und schaut in die Tasche. Kurz interessiert er sich für ein Buchstabenspiel (Magnetbuchstaben für das Legen von Dinosauriernamen, ...für einen 5 Jährigen??? – frage ich mich) Er baut es auf, doch dann will er etwas anderes. Er beobachtet uns, und sagt: »Ich brauche keine Massage!«

Ich behandle seine Mutter, der es nicht immer gelingt, abzuschalten, und sich der Behandlung hinzugeben. Ich spüre ihre Ängstlichkeit, dass F. etwas »kaputt« machen könnte. Ich habe gar keine Angst, denn ich erlebe F. als vorsichtig und achtsam mit Dingen.

F. will jetzt doch behandelt werden. Ich sage, dass das nach der Behandlung seiner Mutter geht. Er fragt nach dem Tablet, und holt es sich. Seine Mutter sagt: »Aber nur vor der Behandlung, nicht danach!« F. legt sich nah neben seine Mutter und spielt.

Es sind Autorennen oder ein Hindernisspiel mit einem kleinen »Jungen«.

F. »gefriert« in seiner Körperhaltung dabei, und sein Atem fließt nicht mehr natürlich. Er stößt den Atem laut und angestrengt aus. Das »Spiel« bringt ihn in Stress und Anspannung. Die Anstrengung zeigt sich bei ihm dadurch, dass er seine Füße auf den Boden schlägt.

Nach ein paar Minuten langweilt ihn auch das. Er sucht weiter den Kontakt mit seiner Mutter, legt sich ganz nah neben sie.

Nun liegt die Mutter zum Abschluss auf dem Bauch. Ich lege zwei unterschiedlich große Klangschalen auf ihren Rücken (Eine kleine zwischen den Schultern, und eine große auf das Kreuzbein). Ich zeige es, und dann darf F. sie anschlagen. Das macht ihm Spaß, und er kommt in einen schönen »Flow«.

Das möchte er natürlich jetzt auch haben, und er legt sich sofort auf den Bauch, als seine Mutter den Behandlungsplatz freimacht.

Ich frage ihn, ob ihm die Schale nicht zu schwer ist. Nein! Er ist stark! Die Klangschale ist nämlich groß und schwer, aber er mag sie, und er erzählt

sofort, wie er die Schwingungen im ganzen Körper spürt.

Ich behandle ihn dann ohne Klangschalen weiter, und mache eine »Reise« mit ihm an den Strand, mit Sand, Sonne, Wind, Regen und verschiedenen Tieren, die auf ihm unterwegs sind.

»Da ist es ganz warm!«, sagt er, als ich meine Hände länger auf dem Rücken liegen lasse. Jetzt backe ich noch Pizza. Teig kneten, Belag herstellen, Soße... Er darf sich alles selbst aussuchen. Salami, Zwiebeln und Oliven möchte er. Ich staune.

Dann mache ich mit ihm ganz »normales« Shiatsu in Rückenlage. Er hält seine Arme ganz von selbst in »Herz«-Meridian-Stellung über den Kopf, und ich behandle Herz und dehne.

Die Mutter sitzt neben uns, und schaut zu.

Plötzlich nimmt sie das Handy, und beginnt zu filmen. Ich bin geschockt, und sage etwas streng, dass ich das nicht gut finde.

»Es ist für den Papa«, sagt sie. Mhm. Na gut, machen wir das kurz.

Ich merke wieder, dass sie keine Reflexion hat, was dieses Thema (Tablet, Handy) anbetrifft. Aber da bin ich jetzt nicht zuständig, mit ihr darüber zu sprechen.

Ich empfinde die Stimmung während einer Shiatsu-Behandlung immer als »heilig«, und gerade jetzt freue ich mich so über diesen Jungen, und wie er in die Behandlung eintaucht, und dann unterbricht sie das mit dem Handy.

Mich rührt es, dass der Junge, nach seiner Frage, wie lange es noch dauert, und ich sage, nicht mehr lange (insgesamt behandle ich ihn 30 Minuten), antwortet, dass er genauso lange wie seine Mutter behandelt werden will.

Jetzt sagt er zu mir: »Mach' bitte nochmal das mit den Armen, das Darüber-Streichen.« Wieder bin ich

sehr gerührt, dass er das so genau benennen und sich wünschen kann.

Der kleine Junge genießt es richtig, und kommt in einen ruhigen und aufnehmenden Zustand.

Von seiner Unruhe und dem ADHS ist nichts zu spüren.

Die Mutter will selbst Shiatsu lernen, und kommt nächsten Monat noch einmal, auch wieder mit ihrem Sohn.

Ich kann mir vorstellen, dass es für beide sehr heilsam sein kann, wenn sie ihrem Kind – und sich – im Alltag Zeit schenkt, auch in der Aufmerksamkeit des Shiatus, mit Berührungen und ohne Forderungen.

Ich habe das Kind so erlebt, dass es sich vor allem körperliche Nähe und Aufmerksamkeit von seiner Mutter wünscht. Das »Parken« vor dem Tablet ist natürlich oft einfach für die Eltern, verschlimmert aber die gesamte Situation.

Über die Autorin

Susanne Eichhammer, München, ist Shiatsu und Qigong Praktikerin und Lehrerin für Shiatsu und Qigong. Shiatsu Diplom 2012 am ESI München. Wichtige Lehrer:innen waren und sind für mich: Klaus Metzner, Pia Staniek, Christiane Rösner, Christine Hartmann, Alrune Schieß (Shiatsu mit alten Menschen und Kindern), Akinobu und Kyoko Kishi (Seiki), Gabriella Poli (Faszienarbeit), Enrica e Paola Giglio, Achim Eckert (Das Heilende Tao, Die Acht Wundermeridiane), Achim Schrievers (Qigong), Wilfried Rappenecker, Jürgen Westhoff (Osteopathische Techniken im Shiatsu), Daniela Tisch-Merkus (Shiatsu in der Schwangerschaft), sowie Zhang Xiao-Ping, (Qigong).

Kontakt: www.susanne-eichhammer.de

Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung)

Kinder mit ADHS sind un aufmerksam, hyperaktiv oder impulsiv. Un aufmerksam bedeutet, dass sie sich schlecht konzentrieren, nicht lange bei einer Sache bleiben können und sich schnell ablenken lassen. Hyperaktiv bezieht sich auf die körperliche Unruhe und impulsiv bedeutet, dass die Kinder sich häufig zu schnell entscheiden, ohne über verschiedene Möglichkeiten und Folgen nachzudenken. Außerdem haben sie häufig ihre Gefühle nicht so gut unter Kontrolle. Diese Merkmale zeigen sich für alle Kinder ganz unterschiedlich stark.

Viele Kinder und Jugendliche mit ADHS haben auch Probleme mit ihren Gefühlen. Sie sind manchmal besonders unsicher und schüchtern oder haben Angst, weil sie sich weniger zutrauen als andere Kinder. Besonders stark zeigt sich Unsicherheit bei den meisten Kindern mit ADHS, im schulischen Umfeld.

Einige der Kinder und Jugendliche mit ADHS, werden häufig von Kindern, die genauso alt sind wie sie, ausgeschlossen. Auch Erwachsene finden Kinder mit ADHS oft anstrengend. Sie meinen, dass das Verhalten der Kinder besonders frech, ungezogen und wild ist.

Quelle: www.adhs.info/fuer-kinder/was-haben-forscher-schon-herausgefunden/