



Shiatsu-Tage 2024 vom 14. - 22. September 2024

Wie jedes Jahr laden wir Euch ein, in der Kernzeit vom 14. - 22. September gemeinsam an vielen Orten im Land Shiatsu in die Öffentlichkeit zu bringen. Dieses Jahr wollen wir junge Menschen mit Shiatsu in Berührung bringen. Die Zeit des Lockdowns und der sozialen Distanzierung hat junge Menschen gerade in dem Lebensabschnitt, wo die Gruppe der Gleichaltrigen (Peergroup) besonders bedeutend ist, in eine Isolation gebracht, die so manche nicht kompensieren konnten. Die psychischen Störungen haben deutlich zugenommen und Therapieplätze sind oft zu wenige vorhanden. Dass ihre Finger täglich vielfach über ein Glasdisplay streichen und viel seltener über die Haut eines Menschen, virtuelle Vernetzung häufiger stattfindet als reale, entfremdet sie anderen und sich selbst.

Über den Kontakt zu Jugendzentren, Jugendämtern, kirchlichen Einrichtungen oder Sozialpädagog:innen können wir Orte finden, wo wir Shiatsu anbieten.

Unsere Gespräche mit Jugendlichen zeigten, dass erst Vertrauen gefasst werden muss, um sich in eine Einzelbehandlung mit einer fremden Person zu begeben. Daher macht es vielleicht zunächst Sinn, Shiatsu in einer Gruppe von einigen Jugendlichen mit Wahrnehmungsübungen und Berührung untereinander, etwa Elemente aus dem Samurai-Programm oder Rücken an Rücken lehnen, spüren etc. anzubieten. Sich gegenseitig Barfuß-Shiatsu geben wäre auch eine Möglichkeit, die Spaß macht und in kurzen Einheiten ausprobiert werden kann.

Spannend ist auch, eine kurze Gesprächsrunde anzubieten, bevor berührt wird. Hier einen achtsamen Raum für die Bedürfnisse der Jugendlichen zu schaffen und sie zu hören und zu sehen, ohne Wertung, auch das ist Shiatsu. Fragen zu stellen, wie sie sich und ihr Umfeld wahrnehmen vor, während und jetzt nach Corona, ist sehr interessant. Gegebenenfalls kann dann das Angebot individuell darauf abgestimmt werden.

Die Gespräche ergaben auch, dass zunächst lieber mit einer Freundin oder einem Freund berührt wird, als gleich mit einer fremden Person. Samurai-Elemente wären für den Anfang super, auch in abgewandelter Form, oder eine kurze Rücken- und Beinbehandlung, flächig den Blasenmeridian entlang.

Wenn Vertrauen in Berührung gefasst wurde, könnten die Jugendlichen sich auch zu Einzelbehandlungen anmelden. Das vielleicht an einem anderen Tag.



Dazu könntet Ihr z. B. Infos über Shiatsu und eine Liste aushängen, wo sich die Jugendlichen eintragen können, oder das Team der Einrichtung arrangiert die Termine im Vorfeld.

Denkbar wäre auch, nach diesem Angebot durch Euch in den folgenden Wochen einen Kurs anzubieten, wo die Jugendlichen wieder selbst aktiv und wirksam werden können durch gegenseitiges Behandeln, um Shiatsu zu vertiefen und sie neugierig auf mehr zu machen. Sie können damit auch etwas an ihre Familien oder Freund:innen weiter geben und Shiatsu verbreitet sich.

Das sind alles Vorschläge. Welchen Weg auch immer ihr wählt, es wäre schön, wenn wir im Anschluss unsere Erfahrungen teilten, im Journal und auf der Homepage. Auch weitere kleine Interviews wären sehr spannend für uns alle.

Die GSD stellt Euch bald dafür ein Aktionspaket zu Verfügung. Bei Fragen wendet Euch gerne an Melanie aus der Geschäftsstelle oder das Vorstandsteam.

Wir wünschen Euch viel Freude, viel Erfolg und freuen uns auf Eure Rückmeldungen!

Christiane Fuchs und Christine Schober