

von Silvia Stutzmann

## Bericht über den Einsatz der Shiatsu-Gesundheitsübungen für Energie und Lebensfreude



### Shiatsu-Übungsfolge: Erfahrungsbericht mit einer Gruppe von Jugendlichen

Vom 15. November 2009 bis 15. April 2010 habe ich eine Gruppe von 15 arbeitslosen Jugendlichen in einem Theaterprojekt betreut, das zu einer Aufführung führen sollte. Die Jugendlichen wurden durch ihr Jobcenter zugewiesen, d.h. sie hatten keine eigene Motivation für das Projekt. Bis auf einen Teilnehmer besaß niemand Erfahrungen mit Theater als Zuschauer oder Spieler.

Die Gruppe (8 Jungs und 7 Mädchen) war in keinem Punkt homogen. Einige treiben Sport, waren aber eher unflexible „Kraftpakete“ mit erstaunlich schlechter Kondition, Ausdauer und Konzentration. Wir hatten einen Alkoholiker, drei Drogenabhängige, zwei essgestörte Mädchen, mehrere depressive Vorerkrankungen, zwei Lernbehinderungen und zwei Leute mit Psychiatrie - Erfahrung, alle ohne nennenswerte Betreuung oder Therapie in dieser Zeit. Alle haben - besonders am Wochenende - einen hohen Alkoholkonsum und Probleme mit Pünktlichkeit, bei ca. 70% der Teilnehmer bestehen so große familiäre Probleme, dass sie Probleme mit Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit sowie Nähe haben.

### Zu meinem Konzept gehörte neben der Atem- und Stimmbildung, der Phantasieanregung und Wortschatzoptimierung:

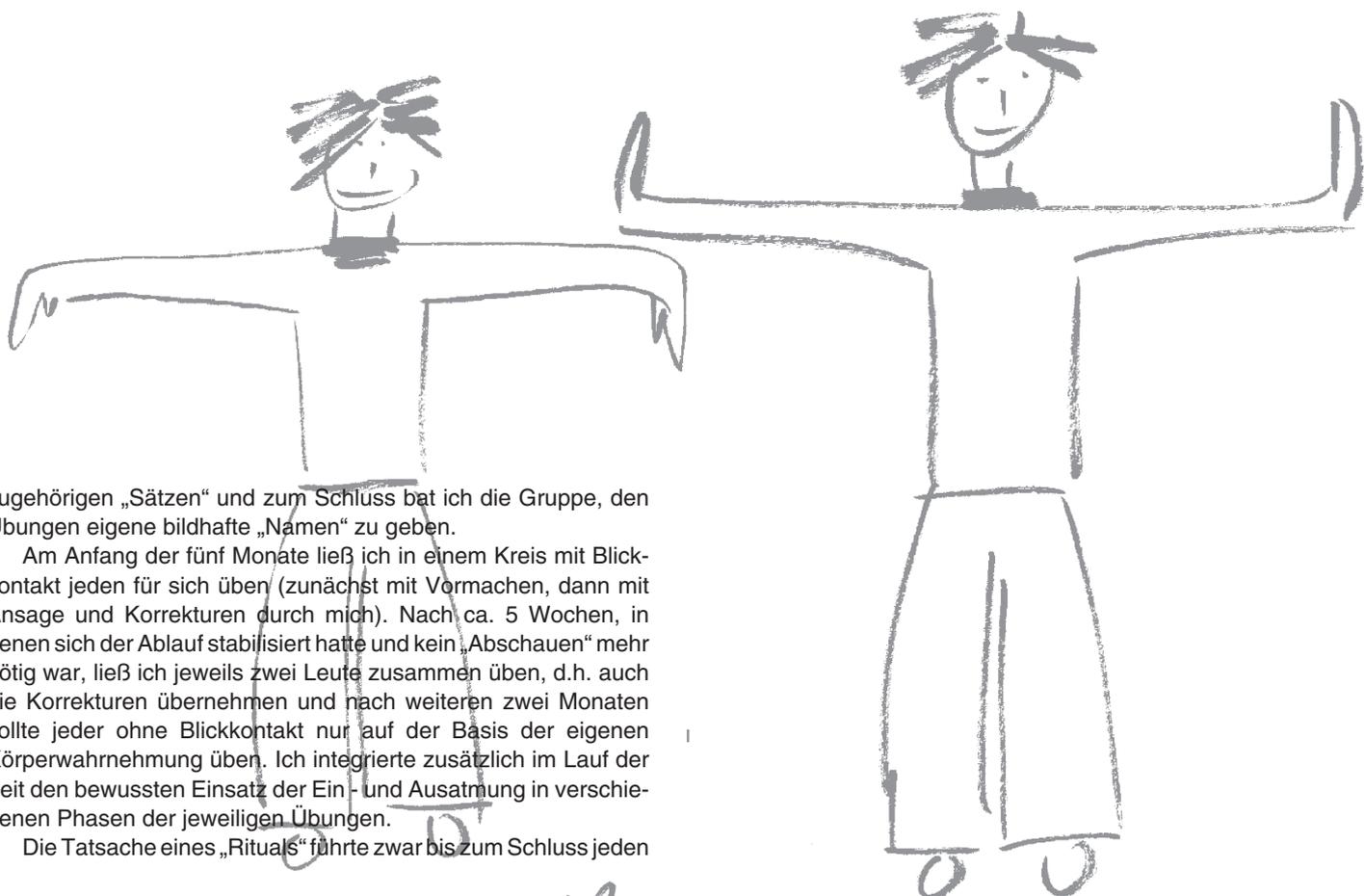
- Verbesserung der Konzentration

- Körperliche Stärkung
- Erwerb von körperlicher, geistiger und emotionaler Flexibilität
- Verbesserung der körperlichen und emotionalen Kontakt- und Dialogfähigkeit
- Überprüfung und (eigentlich immer notwendige) Verbesserung der körperlichen Selbstwahrnehmung
- Befragung des Selbstbildes in Bezug auf empathische und Abgrenzungs- Fähigkeiten
- Schulung der Wahrnehmung und aktive Gestaltung von Gruppenstrukturen
- Befragung der Belastbarkeit und Ausdauer auf allen Ebenen

Kurz zuvor hatte ich durch Jutta Hoffmann Shiatsu kennen gelernt und den Flyer der GSD mit den 6 vorgegebenen Übungen gesehen.

Ich suchte damals genau nach so einer Möglichkeit: eine überschaubare Übungsfolge, die mit Worten und Bildern „unterlegt“ werden konnte, keine bestimmten körperlichen Voraussetzungen verlangte - aber nach meinen eigenen Erfahrungen mit jahrelangem Training von Yoga und Pilates, Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung durch diese Übungsfolge bot.

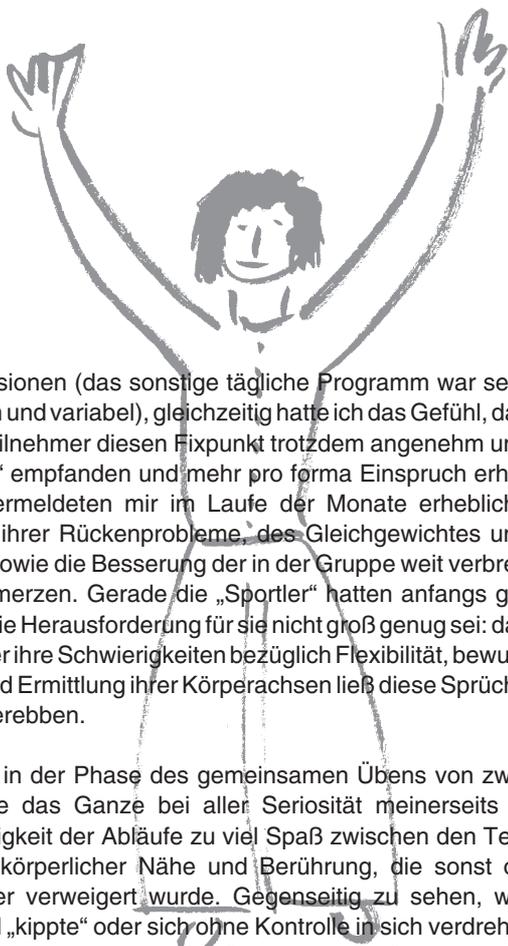
Ich führte als tägliches Ritual zu Beginn des Tages die Bewegungsfolge der Shiatsu-Gesundheitsübungen ein. Zunächst beschäftigten wir uns mit den Bewegungsabfolgen, dann mit den



zugehörigen „Sätzen“ und zum Schluss bat ich die Gruppe, den Übungen eigene bildhafte „Namen“ zu geben.

Am Anfang der fünf Monate ließ ich in einem Kreis mit Blickkontakt jeden für sich üben (zunächst mit Vormachen, dann mit Ansage und Korrekturen durch mich). Nach ca. 5 Wochen, in denen sich der Ablauf stabilisiert hatte und kein „Abschauen“ mehr nötig war, ließ ich jeweils zwei Leute zusammen üben, d.h. auch die Korrekturen übernehmen und nach weiteren zwei Monaten sollte jeder ohne Blickkontakt nur auf der Basis der eigenen Körperwahrnehmung üben. Ich integrierte zusätzlich im Lauf der Zeit den bewussten Einsatz der Ein- und Ausatmung in verschiedenen Phasen der jeweiligen Übungen.

Die Tatsache eines „Rituals“ führte zwar bis zum Schluss jeden



und Einsicht darin, wie langsam sich manche Dinge in einem Menschen verankern.

Einige der Jugendlichen sagten mir nach mehreren Wochen, sie würden an den „freien“ Tagen nun selbst die Abfolge üben und ein Teilnehmer, der Kinder in Tischtennis trainiert, übernahm die Abfolge, um seine Gruppe vor dem Training ankommen zu lassen und das Gleichgewicht bzw. die Flexibilität zu trainieren.

Ich bin sehr froh darüber, diese Abfolge gefunden zu haben und kann ihre wertvollen Beiträge nur loben. Ich weiß nicht, wie oft bei dieser flippigen Gruppe eine konzentrierte und gemeinsame Arbeit nur durch unser Ritual möglich war!

Der Flyer kann in der GSD-Geschäftsstelle bestellt werden.



Tag zu Diskussionen (das sonstige tägliche Programm war sehr unterschiedlich und variabel), gleichzeitig hatte ich das Gefühl, das die meisten Teilnehmer diesen Fixpunkt trotzdem angenehm und als „Sicherheit“ empfanden und mehr pro forma Einspruch erhoben. Einige vermeldeten mir im Laufe der Monate erhebliche Verbesserung ihrer Rückenprobleme, des Gleichgewichtes und der Kondition sowie die Besserung der in der Gruppe weit verbreiteten Kopfschmerzen. Gerade die „Sportler“ hatten anfangs gespöttelt, dass die Herausforderung für sie nicht groß genug sei: das Erstaunen, über ihre Schwierigkeiten bezüglich Flexibilität, bewusster Atmung und Ermittlung ihrer Körperachsen ließ diese Sprüche aber schnell verebben.

Besonders in der Phase des gemeinsamen Übens von zwei Partnern führte das Ganze bei aller Seriosität meinerseits in Punkto Genauigkeit der Abläufe zu viel Spaß zwischen den Teilnehmern und körperlicher Nähe und Berührung, die sonst oft vermieden oder verweigert wurde. Gegenseitig zu sehen, wie schnell jemand „kippte“ oder sich ohne Kontrolle in sich verdrehte und dies nicht wahrnehmen konnte, führte zu mehr Fürsorglichkeit