

# SHIATSU MIT KINDERN

Diplomarbeit zur Anerkennung als Qualified Teacher



Isabell Fröhlich  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin  
Trainerin an der ISSÖ

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>Einleitung</b> .....	Seite 2
<b>1. Die Entstehung der Meridiane im menschlichen Körper</b> .....	Seite 4
1.1. Entstehung des ersten Energiekreislaufes.....	Seite 4
1.2. Die drei Familien.....	Seite 6
Die vordere Familie.....	Seite 6
Die seitliche Familie.....	Seite 8
Die hintere Familie.....	Seite 10
1.3. Die sechs Keiraku.....	Seite 12
1.4. Die fünf Wandlungsphasen.....	Seite 14
Wandlungsphase Holz.....	Seite 15
Wandlungsphase Feuer.....	Seite 17
Wandlungsphase Erde.....	Seite 19
Wandlungsphase Metall.....	Seite 21
Wandlungsphase Wasser.....	Seite 23
1.5. Zusammenfassung.....	Seite 24
<b>2. Förderung der einzelnen Wandlungsphasen</b> .....	Seite 26
2.1. Das Holz wird gestärkt durch.....	Seite 26
2.2. Das Feuer wird gestärkt durch.....	Seite 28
2.3. Die Erde wird gestärkt durch.....	Seite 29
2.4. Das Metall wird gestärkt durch.....	Seite 31
2.5. Das Wasser wird gestärkt durch.....	Seite 33
<b>3. Praktische Umsetzung</b> .....	Seite 35
3.1. Beispiel 1.....	Seite 36
3.2. Beispiel 2.....	Seite 39
<b>Abschluss</b> .....	Seite 42
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	Seite 43

## **EINLEITUNG**

Vor ca. zwei Jahren sprach mich eine Kollegin des Eltern-Kind-Zentrums in meinem Ort an, wieso ich denn nicht einmal etwas für Volksschulkinder mache, nachdem ich schon den einen oder anderen Vortrag bzw. Kurs über „Shiatsu in der Schwangerschaft und Babyshiatsu“ bzw. „Shiatsu für die ganze Familie“ dort gehalten habe. Gefragt – getan. Ich stellte mir ein Konzept über fünf Nachmittage zusammen, an denen ich den Kindern auf spielerische und kreative Art und Weise die 5 Elemente näher brachte und sie die Gelegenheit bekamen jedes einzelne Element zu spüren und zu erleben. Dabei bemerkte ich, dass ich seit dem Beginn meiner Shiatsuausbildung und insbesondere nach dem Sonderseminar „Kindershiatsu“, Vieles mit meinen eigenen Kindern verändert und umgesetzt habe. Somit konnte ich ihnen kleine Werkzeuge in die Hand geben, mit denen sie sich auch in schwierigeren Situationen selbst gut helfen konnten, da es sich dabei um sehr einfache und überall praktizierbare Kleinigkeiten handelte. Durch diese Nachmittage, welche ich unter das Motto „Kinder in ihrem Element“ stellte, hatte ich nun die Möglichkeit auch anderen Kindern diese kleinen Helferlein zukommen zu lassen, was mich sehr glücklich machte. Mir war dabei besonders wichtig, dass jedes einzelne Kind das bekam was es brauchte, die Stärken und Fähigkeiten der Kinder in den Vordergrund gestellt und ihre Einzigartigkeit und Vielfalt gefördert wurden und sie nebenbei auch die Möglichkeit bekamen sich selbst einmal von einer anderen Seite kennenzulernen. Es herrschen in unserer Gesellschaft einige Faktoren vor, wodurch Kinder im Alltag immer häufiger aus ihrer Mitte fallen. Sei es durch die wachsende Übergewichtigkeit oft schon im Kleinkindalter, welche sich in weiterer Folge durch Haltungsschwächen und motorische Einschränkungen im Leben eines Menschen abzeichnen können, oder aber auch durch sprachliche Schwierigkeiten, welche dem Kind zu schaffen machen können wenn es von seiner Umgebung nicht verstanden wird. Nicht zu vergessen sind die stark ansteigenden und meist belastenden familiären Situationen, bei denen leider oft die Kinder diejenigen sind die am meisten davon abbekommen, auch wenn sie es nicht so nach außen präsentieren. Alleine schon anhand dieses kleinen Auszuges an Fakten mit denen Kinder konfrontiert sind, finde ich es absolut wert ihnen etwas auf ihrem Lebensweg mitzugeben, das sie wieder mehr in ihre Mitte bringt, zu ihren Wurzeln, in ihr Hara, wodurch sie Sicherheit in sich selbst erlangen und sie die Grenzen zwischen ihrem Selbst und der Außenwelt erfahren können.

Shiatsu bzw. die fünf Elemente können ihnen dabei helfen eine Basis zu finden um ihre Konzentration, ihre Körperhaltung, ihr Immunsystem und vor allem auch ihren Geist und die Seele zu stärken. Einer der ansteckendsten Wesenszüge von Kindern ist ihre Intuition, welche wir Erwachsenen oft schon weitgehend verloren haben und uns wieder hart antrainieren müssen, wenn wir aus unserer Mitte heraus und somit aus unserem Innersten und mit Überzeugung handeln wollen. Ich denke diese Eigenschaft bei Kindern zu stärken und ihnen die Wichtigkeit dessen zu vermitteln, dass uns nichts aus dem Gleichgewicht bringen kann, wenn wir gut in unserem Zentrum, unserem Hara verankert sind, ist eine wunderschöne Aufgabe.



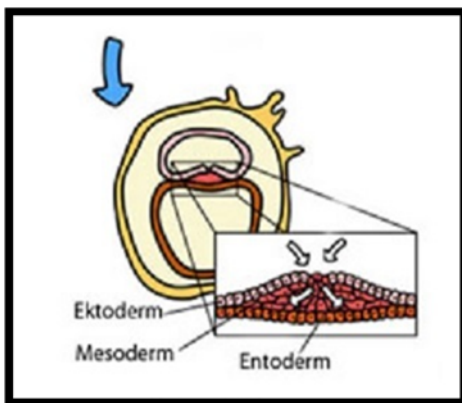
# 1. DIE ENTSTEHUNG DER MERIDIANE IM MENSCHLICHEN KÖRPER

*„Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“*

## 1.1. Entstehung des ersten Energiekreislaufes

Zu Beginn möchte ich gerne erläutern, wie die Energiebahnen in unserem Körper entstehen und sich entwickeln, um den Ursprung unseres Energiehaushaltes verstehen zu können.

Die Essenz der ersten beiden Meridiane bzw. Gefäße wird zum Zeitpunkt der Zeugung festgelegt und bildet sich in weiterer Folge als Lenker- und Konzeptionsgefäß aus. Nach mehreren Teilungsphasen der Eizelle beginnt sie sich ca. zwei Wochen nach der Befruchtung in der Gebärmutterschleimhaut einzunisten. Eine Woche später bilden sich durch Eindringen von Flüssigkeit der Dottersack und die Amnionhöhle, welche wie zwei Seifenblasen zusammenhängen. Diese Verbindung stellen die drei Keimblätter her – Ektoderm, Entoderm und Mesoderm. Aus dem Ektoderm entwickeln sich in weiterer Folge die Haut, das Nervensystem und alle neurologischen Aspekte. Das Entoderm ist für sämtliche Auskleidungen von Körperhöhlen in Form von Schleimhäuten zuständig und bildet zudem auch die Organe. Das Mesoderm bildet alle anderen Gewebearten wie die Muskeln, das Bindegewebe, die Knochen, Faszien, Bänder und Blutgefäße.



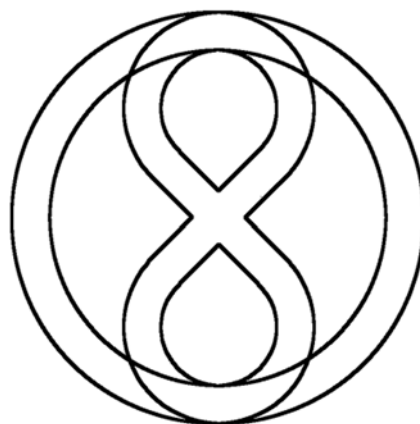
siehe <http://user.medunigraz.at/helmut.hinghofer-szalkay/XIII.4.htm>

Betrachtet man diese Abbildung nun genauer, kann man feststellen, dass genau diese Verbindungslinie der beiden Blasen, welche noch einmal vergrößert dargestellt ist, der Ursprung von Lenker- und Konzeptionsgefäß sind. Da diese beiden im komplett ausgebildeten Zustand beim erwachsenen Menschen ebenso einen gemeinsamen Weg von der Mundhöhle bis zum After aufweisen und dann wiederum ihre eigenen Bahnen auf die Körpervorderseite

bzw. Körperrückseite finden, ist diese Phase von Verschmelzung der drei Keimblätter die Grundlage unseres Energiesystems, denn aus Lenker- und Konzeptionsgefäß bilden sich alle anderen Meridiane und außerordentlichen Gefäße. Somit wird das Lenkergefäß als „der Vater der Yangmeridiane“ und das Konzeptionsgefäß als „die Mutter der Yinmeridiane“ bezeichnet.

Das Lenkergefäß kommt auf Höhe des Steißbeins an die Oberfläche, steigt entlang der Wirbelsäule nach oben, über den siebten Halswirbel weiter entlang der Halswirbelsäule durch die Mitte des Hinterkopfes, mittig der Stirn Richtung Nasenbein und endet zwischen Nase und Oberlippe. Auf Höhe des Mundes bzw. in der Mundhöhle verbindet es sich mit dem Konzeptionsgefäß und durchquert mit diesem das Körperinnere bis zum After, wo jede Bahn dann wieder seinen eigenen Verlauf entweder Richtung Steißbein oder Schambein nimmt.

Das Konzeptionsgefäß entspringt in der Mitte des Schambeines, zieht in gerader Linie an der Körpervorderseite nach oben, überquert das Hara, trifft auf das Brustbein, welches es ebenfalls genau in der Mitte durchquert und verläuft nach oben bis zum Hals über den Mundboden und endet unterhalb der Unterlippe. Hier verbindet es sich wieder mit der Energie des Lenkergefäßes und nimmt den gemeinsamen Verlauf ins Körperinnere bis hin zum After auf. Da sich diese beiden Energiebahnen im Körperinneren an einem bestimmten Punkt kreuzen, entsteht eine Achterschlinge durch die unsere Lebensenergie im Idealfall frei fließen kann. Durch diese Zirkulation, welche von den Taoisten „der kleine Kreislauf“ genannt wird, gleicht sich im Embryo die Energie von Yin und Yang aus. Ich finde dieses Symbol der Unendlichkeit als Grundlage unseres Körpers ist ein sehr schönes Zeichen unserer Schöpfung und birgt für mich die Grundidee des menschlichen Daseins hier auf Erden.



## 1.2. Die drei Familien

Zum Zeitpunkt der Geburt verstehen sich die Meridiane als drei Familien, die vordere, die hintere und die seitliche Familie. Jeweils vier miteinander verbundene Meridiane ergeben eine Familie, da die Ausdifferenzierung der zwölf Hauptmeridiane in dieser Lebensphase noch nicht erfolgt ist. Besonders im ersten Lebensjahr stehen im Shiatsu diese drei Familien im Vordergrund, welche im Buch von Karin Kalbantner-Wernicke „Shiatsu für Babys und Kleinkinder“ im fünften Kapitel sehr schön beschrieben sind und ich nun ein wenig verständlich machen möchte. Generell wirken alle drei Familien von Anbeginn der Geburt im Körper des Säuglings, allerdings ist nicht jede zum selben Zeitpunkt gleich ausgeprägt, sondern wird mit dem jeweiligen Entwicklungsschritt des Babys abgerufen. Bei einigen motorischen Fähigkeiten wie beispielsweise dem Sitzen, Hüpfen oder Laufen, benötigt das Kleinkind die Unterstützung von allen drei Familien, welche ihm unterschiedlich präsent zur Seite stehen. Eines möchte ich noch gerne vorausschicken, da es für alle drei Familien Gültigkeit hat: bei den jeweiligen Meridianen handelt es sich noch nicht um die komplett ausgebildeten Energiebahnen, sondern vielmehr um die Aspekte der jeweiligen Energien.

### Die vordere Familie

Sie beinhaltet die Energie von Lunge/Dickdarm und Magen/Milz, wird hauptsächlich mit dem Thema der Aufnahme und Abgrenzung verbunden und wirkt somit gleich die ersten Stunden, Wochen und Monate nach der Geburt, wo das Baby nun getrennt ist vom Kreislauf der Mutter. Der erste Atemzug eines Säuglings ist wahrscheinlich der markanteste Beweis dafür, dass es nun auf sich selbst gestellt ist und der erste Prozess der Loslösung. Speziell durch die Lungen- und Magenenergie wird es dem Neugeborenen ermöglicht, einerseits durch die Nahrung und andererseits durch die Atmung, wesentliche Funktionen auszuüben, welche unabdingbar für die weitere Entwicklung und das Überleben sind. Die Aufnahme von Liebe ist natürlich ein nicht zu vergessender Faktor, der bei Babys sehr viel über die Berührung ausgedrückt wird, die diese insbesondere für ihre emotionale und seelische Entwicklung unbedingt benötigen. Jedem sind wohl die Studien bekannt, durch welche gezeigt wurde, dass nur die Nahrungszufuhr ohne jegliche Berührung und Liebkosung bei einem Menschen nicht ausreicht, dass er wächst und gedeiht. Gerade Babys lieben Berührung und fordern diese auch

ein, deshalb finde ich Shiatsu auch in dieser Lebensphase ein geniales Werkzeug um einen kleinen Erdenbürger etwas Gutes zu tun. So entsteht in diesen ersten Lebensmonaten auch schon ein erstes Ich-Bewusstsein, da das Baby erfährt, dass es wert ist Aufmerksamkeit, Liebe und Schutz, sprich eine kontinuierliche Versorgung zu bekommen. Dies ist dann auch die Basis für sein Selbstwertgefühl und sein Selbstvertrauen, aus dem es sein ganzes Leben lang Kraft schöpfen kann. Wenn wir uns nun die vordere Familie noch etwas genauer ansehen, geht es dabei auch sehr viel um Abgrenzung, bei der nun besonders der Dickdarm seinen Anspruch findet. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan, welches uns genau aufzeigt „wo höre *ich* auf, wo fängst *du* an“. Somit können auch schon Babys über ihr taktiles System erfahren, wo seine eigenen Grenzen sind und spüren, dass Berührung etwas ist das von außen kommt und darauf eine Reaktion setzen, das heißt in Kontakt mit ihrem Gegenüber treten. Dieser erste Bindungsaufbau ist ein wesentliches Merkmal der vorderen Familie und gibt dem menschlichen Wesen auch in seiner weiteren Entwicklung die Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen. In diesem ersten Aufbau einer Bindung ist auch das „erste Lächeln“ eines Neugeborenen beinhaltet, auch wenn dies noch kein bewusstes Zeichen der Zuwendung von Seiten des Säuglings ist, sondern mehr ein Widerlächeln. Trotz alle dem wird ein Baby eine dementsprechende Gefühlsregung nur zeigen, wenn es sich rundum wohl fühlt und Freude, Neugier und Fröhlichkeit empfindet. Durch die Meridiane der vorderen Familie wird es dem Neugeborenen, welches nach ca. drei Monaten seinem Bewegungsdrang mehr und mehr nachgeht, ermöglicht, immer wieder zu seiner eigenen Mitte zu finden. Es dreht sich nach rechts, es dreht sich nach links und pendelt sich anschließend wieder in der Mitte ein und kann diese in späterer Folge auch halten. Es lernt bei sich anzukommen, was wiederum seinem inneren und äußeren Gleichgewicht zu Gute kommt. Auf der motorischen Ebene bewegen wir uns hier auf der Stufe der Koordination von Hand/Hand, Hand/Mund, Fuß/Hand, Fuß/Mund und Fuß/Fuß, wobei auch hier eine starke Mitte benötigt wird all dies zu bewerkstelligen. Diese Bewegungsabläufe „trainiert“ ein Baby unzählige Male, wobei die Aspekte von Lunge/Dickdarm und Magen/Milz ihm hier eine bedeutende Hilfestellung sind, um diese Übungen auszuüben. Dies ist ein klassisches Beispiel dafür, dass Meridiane ein optimales Instrument sind, wenn es darum geht verschiedene Systeme zu verbinden und als Unterstützung zu dienen. In diesem Fall verbinden sie das taktile mit dem motorischen System und geben dem Baby Impulse aus seiner Mitte heraus die entsprechenden Bewegungen



durchzuführen. Abschließend möchte ich betonen, dass die vordere Familie in erster Linie als Impulsgeber für die Grundbedürfnisse eines Neugeborenen steht, die ihm das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.



<http://www.babytipps24.de/entwicklungsschritte/>

## Die seitliche Familie



<http://www.babytipps24.de/entwicklungsschritte/>

Nach den ersten Monaten, in denen sich ein Neugeborenes fast ausschließlich in Rückenlage befindet, fängt es jetzt also im Alter von ca. 4 Monaten an sich allmählich aus seiner Mitte heraus ein wenig nach rechts und links zu schaukeln. Dabei kommt nun die seitliche Familie mit den Energien von Leber/Gallenblase und Herzkreislauf/3-fach Erwärmer mit ins Spiel. Aus der nun schon gefestigten Mitte heraus, in dessen sich der Säugling jetzt auch schon gut spüren kann, beginnt es zunehmend sich zur Seite zu drehen und bringt dabei den Kopf und die Wirbelsäule in eine Rotation. Irgendwann gelingt es dann dem unermüdlichen Entdecker sich über seine Seite in die Bauchlage zu bringen und umgekehrt, wobei er vorwiegend durch den Gallenblasenverlauf und den Leberverlauf unterstützt wird. Durch das Verkürzen der einen Körperseite und das Verlängern der gegenüberliegenden Körperseite gelingt dem Baby schließlich die liegende Drehung um die eigene Achse, was in weiterer Folge meist als unendliches Rollen durch die Wohnung, dem perfekten Fortbewegungsmittel, endet. Durch

diesen Bewegungsablauf wird die Mittellinie überkreuzt, was ein wesentlicher Faktor der seitlichen Familie darstellt und die Basis ist für das spätere Lesen und Schreiben in der Schule, wo es dann die Augen sind die diese Mittellinie überkreuzen müssen. Um dieses Drehen um die eigene Körperachse mit einer fließenden Bewegung zu verbinden, benötigt das Baby einen schon relativ gut ausgeprägten Gleichgewichtssinn, der sowohl in der seitlichen als auch in der hinteren Familie zu Hause ist. Dieser wird schon sehr früh gebildet und zwar kurz nach dem ersten Herzschlag in der embryonalen Phase. Durch aktives Strampeln und Stoßen gegen die Gebärmutterwand und ständigen passiven Reizen von der Mutter und der Außenwelt, schult das Ungeborene im Mutterleib schon diesen Sinn, der in Verbindung mit Bewegung immer gebraucht wird. Dieser erweiterte Aktionsradius den unser kleiner Erdenbürger jetzt erreicht hat, bringt für ihn einerseits eine sich verändernde Wahrnehmung des Raumes in dem er sich bewegt und andererseits die konfrontierende Erkenntnis, dass sein Handlungswille nicht immer mit dem seiner Eltern übereinstimmt, wodurch das erste „Nein“ vorprogrammiert ist. Seine neu erworbene Perspektive ändert sich komplett und stellt sozusagen erst einmal alles auf den Kopf. Findet die seitliche Familie eine gute Entwicklung, lernt das Baby nun auch einzuschätzen wie weit der Gegenstand den es erreichen will entfernt ist und plant dementsprechend wie es am besten dorthin gelangt. Der Samen für den eigenen Willen ist gelegt. An diesem Punkt spüren wir die Energie des Holzes sehr gut, welche das Baby zum kleinen Planer und Strategen werden lässt. Man kann erkennen, dass durch die Energien der seitlichen Familie das Baby mehr und mehr Raum einnimmt, somit fängt es auch an mit seinem Gegenüber zusehends in Kontakt zu treten. In der vorderen Familie wurde der Grundstein für einen funktionierenden Bindungsaufbau gelegt, nun ist es an der Zeit mit der Umwelt zu interagieren und sich damit auseinanderzusetzen. Die Ich-Welt des Kindes erweitert sich durch die Ich-Welt des anderen. Wie weit es sich für seine Mitmenschen öffnet oder zuwendet bzw. verschließt und abwendet, wird vom sekundären Feuer, aber hauptsächlich von der Energie des 3-fachen-Erwärmer-Meridians bestimmt, der gleichermaßen auch schon in dieser Lebensphase für die Regulation der Wärme im Körper verantwortlich ist. Die seitliche Familie steht also vordergründig als Impulssetzer für das weitere motorische Vorankommen eines Babys und unterstützt es ebenso dabei sich im sozialen Gefüge seiner Umwelt weiter zurecht zu finden.

## Die hintere Familie

Bei der hinteren Familie geht es um die Aspekte von Blase/Niere und Herz/Dünndarm und spricht vor allem die Aufrichtung und das „in Bewegung kommen“ eines Babys an. Sie kommt das erste Mal nach der Geburt so richtig ins Spiel, wenn das Neugeborene auch in der Bauchlage ins Gleichgewicht kommen und somit auch in dieser Position seine Mitte finden kann. Um dabei mehr und mehr an Sicherheit zu gewinnen, sind besonders die Herz/Dünndarm- und Blasenenergie notwendig, um die Arme abzustützen, die Schultern nach oben zu ziehen und die Wirbelsäule aufzurichten. Der nächste Schritt in Bezug auf die Motorik ist nun der Vierfüßlerstand, bei dem nun auch die Nierenenergie das ihre dazu tun muss, damit sich unser kleiner Entdecker in dieser Position halten kann bzw. sich auch in dieser Lage versucht sein Gewicht zu verlagern, ohne dabei aus seiner Mitte zu kommen. Kaum ist diese Hürde geschafft und der Bewegungsablauf perfektioniert, heißt es auf zu neuen Taten und das Kleinkind befindet sich bald im Krabbelmodus, wobei es dazu auch die seitliche Familie benötigt, damit die Links-Rechtskoordination von Armen und Beinen funktionieren kann. Es ist nicht schwierig zu erraten was nun als nächster Erwerb der kindlichen Motorik ab ca. dem ersten Lebensjahr folgt, es ist die komplette Aufrichtung des Körpers, das heißt das Kleinkind kann alleinig stehen und auch gehen, ohne sich bei jemanden oder etwas festhalten zu müssen. In dieser Position ist die Wirbelsäule nun komplett aufgerichtet, sie verleiht dem Kleinkind die nötige Stabilität um ab sofort mit gestärktem Rückgrat und ohne Mühe gegen die Schwerkraft durchs Leben zu gehen. Bekanntlich wird unsere Lebenskraft, unser Ki, in unseren Nieren gespeichert, deren Qualität und Menge im Augenblick der Zeugung festgelegt wird. Die hintere Familie ist somit der Sitz unserer vorgeburtlichen Energie, die wir von unseren Ahnen und Urahnen mitbekommen und die grundlegende Vitalität und Konstitution jedes einzelnen Menschen bewahrt. Ist diese Energie aufgebraucht, ist auch der Lebensbogen dieses menschlichen Wesens zu Ende. In Bezug auf die Sinne kommen mit dieser Eroberung des Gehens und Stehens der Aspekt der Tiefenwahrnehmung und der Gleichgewichtssinn dazu, welche es dem Kind ermöglichen zu jedem Zeitpunkt zu wissen, wie und wo sich sein Körper im Raum befindet. Ein wichtig anzusprechender Punkt der hinteren Familie ist die Kommunikation und die Sprache, deren Grundstein schon in der vorderen Familie durch die Kontaktaufnahme und die Bindungsfähigkeit gelegt wurde und in der seitlichen Familie durch die Entwicklung vom Ich zum Du noch einen Schritt mehr in die Außenwelt gelangte. Ungefähr

im zweiten/dritten Monat fangen Babys an zu gurren, quietschen, schmatzen und eigene Laute wie „aaah“ und „oooh“ von sich zu geben und freuen sich ganz riesig darüber, wenn sie von Mama oder Papa auch noch nachgemacht werden. Diese Fähigkeit verleiht dem Baby das primäre Feuer und im Besonderen die Dünndarmenergie, welche in jeder Phase eines sprachlichen Entwicklungsschrittes benötigt wird und auch in weiterer Folge für alle sprachlichen Belange, sei es Lispeln, Stottern, zögerliches Sprechen oder jegliche Art von Sprachfehler verantwortlich ist. Die kommunikativen Fähigkeiten erwerben sich Kinder natürlich am besten wenn mit ihnen aktiv gesprochen, gesungen und vor allem gelacht wird, alles Inhalte der hinteren Familie. Für mich noch ein wesentlicher Aspekt dieser Familie ist der Wohnsitz des Shen im Herzen, ohne den die Ausdrucksformen kaum Ausstrahlung hätten und keinerlei Klarheit und Präsenz besitzen würden: *„Die Zunge ist der Öffner des Herzens und sein stimmlicher Ausdruck ist die Sprache“* (Karin Kalbantner-Wernicke „Shiatsu für Babys und Kleinkinder“ S. 110)



<http://www.babytipps24.de/entwicklungsschritte/>

Mit diesem bedeutenden Schritt, der vollständigen Aufrichtung des kindlichen Körpers, welcher ungefähr zwischen zwölf und achtzehn Monaten erfolgt, findet nun der Übergang der drei Familien in eine weitere Spezialisierung der Meridiane im Menschen statt, die ich nun im folgenden Kapitel näher beschreiben möchte.

### 1.3. Die sechs Keiraku

Das Wort „Keiraku“ kommt aus dem japanischen Wortschatz und bedeutet Meridian, wobei in diesem Stadium der energetischen Entwicklung immer der gekoppelte Meridian gemeint ist. Somit bilden sich aus den vormals drei Familien nun die sechs Achsen bzw. Meridianpaare, die als weitere interne Verbindungen der Familien beschrieben werden und auch als Oben-Unten-Beziehungen bekannt sind. Wie oben schon kurz beschrieben, bilden sich diese Paarverbindungen im Kleinkindalter aus, also von ca. 18 Monaten bis ca. zum 6. Lebensjahr und richten ihre Präsenz nach dem jeweiligen Entwicklungsschritt des Kindes. Die jeweilige Yin-Energie am Beinverlauf schließt sich mit der Yin-Energie am Armverlauf innerhalb einer Familie zusammen. Dadurch ergeben sich die ersten drei Keiraku bzw. Oben-Unten-Verbindungen mit Milz/Lunge, Niere/Herz und Leber/Herzkreislauf. Mit den Yang-Energien aus den drei Familien passiert dasselbe – Dickdarm/Magen, Dünndarm/Blase und 3-facher Erwärmer/Gallenblase schließen sich zusammen. Die Yang-Beziehungen ermöglichen es dem Kind mit seiner Umwelt in Kontakt zu treten, wobei die Yin-Verknüpfungen ihm dabei helfen, die gewonnen Eindrücke von der Außenwelt in der Innenwelt abzuspeichern, sich also ein Bild des Erlebten und von sich selbst kreiert. Jede dieser sechs Oben-Unten-Verbindungen steht für bestimmte Themen des menschlichen Lebens, bei denen es sich zum einen um motorische und physische Fähigkeiten handelt und zum anderen mehr um soziale und emotionale Komponenten geht.

So spielt sich bei der Lunge/Milz-Verbindung alles um die Wahrnehmung der Grenzen ab, ähnlich wie bereits in der vorderen Familie beschrieben. Es geht hierbei aber nicht nur um die eigenen Grenzen des Kindes, sondern ebenso um die der anderen, also der Mitmenschen des Kindes. Kann es Regeln und Werte akzeptieren, wie geht es mit einem „Nein“ der Eltern oder der Kindergartenpädagogin um, wie verhält es sich im Spiel mit anderen Kindern?

Bei der Dickdarm/Magen-Verknüpfung steht hauptsächlich die Informationsaufnahme aus der Umwelt im Vordergrund und wie diese nun in bestmöglicher Form für den Körper, die Sinne, die Seele und den Geist verarbeitet werden kann. Alles Gesehene und Erlebte speichert sich in jeder Zelle des Kindes ab und prägt somit stark das Wesen und die Persönlichkeit.

Spricht man von der Nieren-Herz-Verbindung, dann wird besonderes Merkmal auf die Vitalität des kindlichen Körpers gelegt und speziell durch die Nierenenergie das Vertrauen ins Leben

angesprochen. Dieses Vertrauen gewinnt es natürlich am meisten durch die Bezugspersonen in seinem Alltag, die ihm Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und hinter ihm stehen.

Die Dünndarm/Blase-Keiraku verstehen sich über die Aufrichtung und das in Bewegung Kommen eines Kleinkindes, dessen Basis schon in der hinteren Familie gelegt wurde. Durch zunehmende Bewegungsabläufe bzw. Bewegungskoordinationen wie Hüpfen, Balancieren, Rückwärts gehen, Purzelbäume schlagen, Tanzen und Springen erweitert sich die Welt der Motorik, wodurch das Kind auch mehr und mehr Sicherheit im eigenen Tun erhält.

Die typischen Sandkastenrangeleien um ein Spielzeug, wo dann und wann auch einmal die Muskeln erprobt werden, beschreiben die Thematiken der 3-facher-Erwärmer/Gallenblase-Verbindung sehr gut. Hierbei geht es vorrangig um die Konfliktbewältigung und der daraus resultierenden Fähigkeit zu Handeln, welche für die Persönlichkeitsentfaltung eines Kindes unabdingbar sind. Wie gehe ich damit um, wenn ich das Gefühl habe ungerecht behandelt zu werden, was ist im Rahmen des Möglichen und welche Verhaltensweisen haben keinen Platz im Umgang mit schwierigen Situationen?

Schlussendlich sind es Stärke und Selbstvertrauen, welche die Leber/Herzkreislauf-Verbindung repräsentiert und dem Kind darin die Unterstützung gibt, den eigenen Weg gehen zu können. Das Selbstvertrauen des eigenen Kindes zu stärken, ihm den Mut zuzusprechen, den es für die entsprechende Aufgabenbewältigung gerade benötigt und durch eigenes Handeln in ihm diese Aspekte noch zu verstärken, verleiht dieser Verbindung besondere Kraft.

Damit es einem Menschen nun möglich ist auf ganz normale Art und Weise in Kontakt und Kommunikation mit anderen zu sein, ist es notwendig, dass er jedes einzelne dieser Themen durchläuft und erlebt.

#### 1.4. Die fünf Wandlungsphasen

Die sechs Keiraku sind also Motor und Antriebskraft für das Kleinkind bis etwa zum Schuleintritt. Der Übergang von den gekoppelten Meridianpaaren in die nächste Stufe der energetischen Entwicklung, nämlich in die fünf Wandlungsphasen, erfolgt fließend und findet bei jedem Kind zu einem eigens bestimmten Zeitpunkt statt. In der Phase des Kindergarten- und Kleinkindalters sind die Handlungen, Äußerungen, Gefühlsausdrücke und Emotionen des Kindes noch sehr direkt und undifferenziert. Wenn wir bei dem Sandkastenbeispiel bleiben, wo ein Kind dem anderen etwas wegnimmt, dann wird nicht lange überlegt, ob dieses nun anfängt zu weinen, es seinem Gegenüber Sand in die Augen wirft oder es sich brüllend auf den Boden fallen lässt – es tut dies einfach. In der Zeit der Wandlungsphasen prägen sich diese Verhaltensmuster immer mehr zu einem komplexeren Gebilde aus, da das Kind in den Jahren der Grundschule durch die täglich gestellten Anforderungen von Familie und Schule lernen muss, wie es seine innere Welt mit der Außenwelt in Einklang bringt. Es fängt an zu verstehen, dass es Werte, Regeln und Normen gibt, dessen Basis eine moralische Vorstellung des Lebens ist. Die Wandlungsphasen mit ihren verschiedenen sozialen, motorischen, physischen und emotionalen Aspekten, unterstützen das Kind hierbei sehr stark, um sich in dieser Innen-Außen-Vernetzung zu orientieren.



## Wandlungsphase HOLZ



Legt man den Zyklus der fünf Wandlungsphasen bzw. Elemente auf ein ganzes Menschenleben um, so befindet man sich in der Phase seiner Kindheit mitten im Element des Holzes. Die Energie ist definitiv nach oben gerichtet, der Kreativität und Phantasie sind meist keine Grenzen gesetzt und den Bewegungsdrang von Kindern kann man schwer abstreiten. Alles was mit Bewegung zu tun hat, sei es der Ausdruck, die Planung oder die Ausführung einer Bewegung benötigt Muskeln, Sehnen und Bänder, die bei einem Kind ständig trainiert und aktiv gehalten werden, wodurch auch deren Wachstum gefördert und begünstigt wird. Wenn nun Kindern dieser Frei- und Spielraum genommen bzw. nicht zur Verfügung gestellt wird, macht sich unterschwellig in ihnen Wut, Aggressivität, Frustration, Ungeduld und Unausgeglichenheit breit. Sie kompensieren diesen unterdrückten Drang nach Bewegung oft mit stundenlangen Videospiele und Fernsehfilmen begleitet von Schleckereien & Co, wodurch ihre Körperform und das natürliche, intuitive Verhalten eines Kindes mehr und mehr aus dem Gleichgewicht kommen, da seine grobmotorischen Fähigkeiten wenig bis keinen Platz finden. Durch die Wandlungsphase des Holzes wird das Kind in seiner Koordinationsfähigkeit unterstützt und kann durch die funktionierende Schaltung der rechten und linken Gehirnhälfte kreuzende Handlungen über seine Mittellinie ausüben. Auge- und Handkoordination, dessen Grundstein schon in der seitlichen Familie gelegt wurde, sind besonders im ersten Schuljahr von großer Bedeutung, wo diese am meisten für das Lesen und Schreiben von Wichtigkeit sind. Da gilt es die Zeile beim Schreiben einhalten zu können, die Zeile beim Lesen nicht zu verlieren und nebenbei die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge zu lesen. Stundenlanges Üben und Wiederholen erfordert natürlich auch ein großes Maß an Geduld und Ausdauer, mit dem Kinder oft relativ schnell an ihre Grenzen stoßen können. Das Holz lässt das Schulkind zu einem zielorientierten und strategisch denkenden Menschen heranreifen, welches dadurch lernt sich seine Zeit für die Hausaufgaben so einzuteilen, dass sich anschließend noch eine Runde „Räuber und Gendarm“ mit seinen Freunden ausgeht. Durch die Anforderungen in der Schule versteht es mehr und mehr, dass bei gewissen Dingen auch Organisation gefragt ist, ansonsten wird es am nächsten Schultag eventuell die Unterschrift von den Eltern für einen



Ausflug oder andere Aktivitäten nicht dabei haben. Gerade im ersten Schuljahr stellt dies für Kinder oft eine große Herausforderung dar. Da kann es schon einmal passieren, dass das benötigte Material für den Werkunterricht nicht zum gefragten Zeitpunkt im Werkkoffer zu finden ist. Bietet man solch einem Kind z. Bsp. Tätigkeiten und Übungen an, bei denen das Holzelement gestärkt und aktiviert wird, dann kann es mit solchen Anforderungen oft besser umgehen und lernen sich ein gewisses Konzept für sich selbst zurecht zu legen. Auch die Stärkung des Metalls, als die Großmutter des Holzes, kann zum gewünschten Ziel führen. In den weiteren Jahren ist es das Element Holz, welches das Kind darin befähigt eine Geschichte zu erfinden, um diese dann in einem Aufsatz niederzuschreiben, was einem Kind ja viel mehr abverlangt, als es auf den ersten Blick vielleicht scheint. Es ist als erstes seine vorher schon kurz angesprochene Kreativität gefragt, es benötigt die Geduld für eine längere Phase wirklich still zu sitzen um sich zu konzentrieren, das Zusammenspiel von Auge und Hand muss einfach funktionieren und nebenbei sollte dies nun alles in einem vorgegebenen Zeitrahmen passiert und erledigt sein, was wiederum einiges an Planungsfähigkeit erfordert. Kinder sind in der Regel sehr neugierige und entdeckerefreudige Wesen, die alles um sich herum wie ein Schwamm aufsaugen. Es gibt für das meiste die klassischen W-Fragen – Wieso, Weshalb, Warum – die einen Erwachsenen oft in Verlegenheit bringen können bzw. nach unzähligen Erklärungsversuchen gern in dem Satz „Ja weil es eben so ist“ enden lassen. Diesen nahezu endlos erscheinenden Wissensdrang verdanken wir genau jener zielgerichteten Energie des Holzes, die das Kind regelrecht antreibt noch mehr zu erfahren, zu entdecken und auszuprobieren und wie es bei allen Dingen im Leben ist kann durch „learning by doing“ am meisten Erfahrung gewonnen werden. Ein wesentlicher Charakterzug der bei Kindern einfach dazu gehört und oft für dessen Umfeld sehr erfrischend und belebend sein kann, ist ihre Intuition. Kinder besitzen die oft zu beneidende Fähigkeit aus ihrem Bauch heraus zu handeln, ihre Spontanität auszuleben und nicht lange darüber nachzudenken, was wohl alle anderen denken würden, wenn ich nun dementsprechend handle – es passiert einfach mit ihnen. Ihr Bauchhirn funktioniert noch schneller als ihr Verstand!

## Wandlungsphase FEUER



In der Wandlung des Feuers erfährt das Kind was es heißt Freundschaften zu knüpfen und auch darüber zu entscheiden, ob es diese pflegen will oder nicht. Es lernt einzuschätzen in wie weit es sich auf bestimmte Personen einlassen kann bzw. überhaupt bereit ist dazu und kreierte sich somit selbst seine eigene Umwelt und seinen Freundeskreis. Ein wesentliches Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist der Kontakt zu anderen und der Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen. Die Qualität dieser Verbindungen, ob sie nun kühl und steril oder eher warmherzig und liebevoll sind, bestimmt vorrangig das Element des Feuers, was man bei aufgeschlossenen, kommunikativen und mitteilungsfreudigen Kindern sehr schön zu spüren bekommt. Um mit seiner Umwelt in Kontakt treten zu können und mit dieser zu kommunizieren, bedarf es natürlich der Fähigkeit der Sprache, dessen erste Bausteine schon in der seitlichen Familie durch Interagieren und vermehrtes Auseinandersetzen mit seiner Umwelt gebaut wurden. Nun hat sich das Kind schon einen erheblichen Sprachschatz erworben und weitet diesen weiterhin mehr und mehr aus. Wie klar und deutlich diese teils schon altbekannten und teils neu erworbenen Wörter über die Lippen gehen bzw. über die Zunge ihren Ausdruck finden, hängt maßgeblich von der Wandlungsphase des Feuers ab. „Kindermund tut Wahrheit kund“ ist ein altbewährtes Sprichwort und passt für mich absolut in die Wandlungsphase des Feuers, wobei es das intuitive Handeln des Holzes dafür genauso benötigt. Erst unlängst erzählte mir eine Freundin eine sehr amüsante Anekdote welche sie erlebt hat: Es war an ihrem Geburtstag als ihre Nichte ihr das Geschenk für sie überreichte mit den Worten „Alles Gute zum Geburtstag, das Geschenk hat meine Mama selbst zu ihrem Geburtstag geschenkt bekommen, aber sie kann das nicht brauchen, viel Spaß damit“. Kinder können Dinge oft einfach genau auf den Punkt bringen. Manche Kinder verstehen es ihr Gegenüber in Grund und Boden zu reden, es sprudelt einfach so aus ihnen heraus und sie können ihren Redefluss kaum stoppen. Andere wiederum bemächtigen sich eher selten ihrer Stimme und geraten dadurch oft in die Position der kleinen grauen Maus, die niemand wahrnimmt. Hierbei befindet sich die Energie des Feuers eindeutig im Ungleichgewicht, was sich auch gerne durch Emotionslosigkeit in verschiedenen Situationen, übermäßiges und

schnelles Schwitzen und generellen Sprachproblemen bis hin zu Sprachstörungen, welche schon in der hinteren Familie angesprochen wurden, zeigt. Feuerkinder, ohne damit einen gewissen Typ von Kindern in eine Schublade stecken zu wollen, verstehen es im Handumdrehen einen Rudel Gleichaltriger um sich zu haben, wobei sie dies selbst oft gar nicht bemerken, und sind auch gerne überall dabei wo sozusagen der Rauch aufgeht. Sie ziehen automatisch die Aufmerksamkeit auf sich, da sie auf natürlichste Art und Weise andere in ihren Bann ziehen und diese für eine Sache ganz selbstverständlich begeistern können, ohne dabei manipulativ zu wirken. Eine meiner Töchter hat diese Gabe und vor ein paar Jahren im Urlaub zeigte sich für mich ganz deutlich wer von den beiden mehr im Feuer und wer mehr im Metall beheimatet ist. Während die kleinere Tochter am Abend im Restaurant, noch bevor wir das Essen auf dem Tisch hatten, geschätzte zehn Kinder um sich scharte, zog die ältere Tochter ihre Kreise in einem ihr selbst gesteckten Respektabstand um diesen Rudel herum und checkte erst einmal die Lage, bevor sie sich dann doch nach einiger Zeit dazu entschied mitzuspielen. Somit stehen diese Kinder natürlich des Öfteren im Mittelpunkt und werden meist als natürliche Autoritäten gesehen, was sie dann schon ganz gerne auch genießen. Diese grundsätzlich innewohnende Begeisterungsfähigkeit und die versprühende Lebensfreude, steht solchen kleinen Wirbelstürmen oft regelrecht ins Gesicht geschrieben - sie strahlen mit ihrem ganzen Sein, welches oft ihre gesamte Umgebung erhellt, besitzen ein Leuchten in den Augen und beherbergen ein unbeschreibliches Charisma – der Geist des Shen wirkt in und um ihnen. Ist dieser Aspekt des Feuers eher im Ungleichgewicht und somit aus der Mitte geraten, hat man es gerne mit überschwänglichen, nervösen und auch hysterischen Kindern zu tun, die oft keine Gelegenheit auslassen sich mit kichernd hoher Stimme über bestimmte Kleinigkeiten zu äußern oder z. Bsp. bei „Bedrohungen“ durch Kleintiere in Sekundenschnelle auf dem Stuhl zu finden sind. In späterer Folge ist dies das klassische Bild von zickigen, pubertierenden Mädels, die auf keiner Party fehlen wollen. Die legendären Pausenclowns, wie sie in jeder Klasse zu finden sind und die durch ihr Verhalten verkrampft versuchen wollen die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, sprechen ebenso für das Feuerelement, welches sich gerade nicht in der Waage befindet. Mit einfachen und klassischen Berührungen bzw. Techniken aus dem Shiatsu, kann man diesen Kindern auf liebevolle und sanfte Art und Weise zeigen und vermitteln, wie sie wieder auf den Boden kommen und zu sich selbst finden können.

## Wandlungsphase ERDE



Alleine schon wenn man diese Überschrift liest, kann man erahnen, dass die Energie der Erde viel mit der eigenen Mitte zu tun hat. Themen wie Selbstwert, Sicherheit, Zugehörigkeit oder Geborgenheit sind nur einige der Schlagwörter für diese Wandlungsphase. Kinder, die sich in dieser sehr wohl fühlen und gefunden haben, zeichnen sich durch Gelassenheit, Achtsamkeit, Anpassungsfähigkeit und Geselligkeit aus. Man bekommt den Eindruck, dass sie durch nichts aus der Ruhe zu bringen und sie mit sich selbst und der Welt im Einklang sind. Egal was rund um sie herum passiert, sie halten ihre Position und wissen was sie wollen. Diese Fähigkeit verleiht ihnen im Umgang mit Menschen ihren Standpunkt zu vertreten und sie symbolisieren der Außenwelt dadurch „Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden“, wie ein Baum, der aus verschiedenen Gründen tiefe Wurzeln in die Erde geschlagen hat und standfest ist. Diese Wurzeln stehen für eine gute Verbindung zu der mütterlichen bzw. väterlichen Energie, die der heranwachsende Jugendliche in den ersten Lebensjahren mit seinen Eltern aufbauen konnte und durch die es ihm nun möglich ist ein dementsprechendes Gefühl für sich selbst, für seine innere Mitte zu bekommen. Konnte dieser Bindungsaufbau aufgrund verschiedener Faktoren nicht oder eher unzureichend stattfinden, kann daraus ein fehlendes Selbstwertgefühl entstehen, welches das Kind meist schüchtern, introvertiert, unscheinbar und äußerst angepasst erscheinen lässt. Nebenbei traut es sich selbst oft sehr wenig zu, gelangt dadurch gerne in die Position des Einzelgängers und rutscht durch sein kompensatorisches Verhalten oft gleichzeitig in die Rolle des extremen Papa- bzw. Mamakindes. Wenn die in die Erde schlagenden Wurzeln einer Pflanze fehlen bzw. zu dünn oder zu wenig sind, muss die Pflanze Mittel und Wege finden wie sie sich trotzdem in der Balance halten kann. Für ein Kind bedeutet dies, dass es gerne dazu versucht ist, besonders innerhalb der familiären Strukturen und in seinem weiteren sozialen Gefüge, das Bindeglied zu sein, für ihn wird Empathie sehr groß geschrieben. Es verbringt viel Zeit damit auszuloten, wie es in den verschiedensten Situationen am besten Ausgeglichenheit schaffen kann, ist sehr harmoniebedürftig und schafft es mit Leichtigkeit in einer Kindergruppe den einen oder

anderen Streit zu schlichten. Freundschaften zu pflegen und aufrechtzuerhalten ist für jene Kinder von großer Bedeutung. Sie handeln nach einem der größten Ordnungsprinzipien der Liebe, die Balance von Geben und Nehmen. Das heißt, wenn dies vom anderen nicht so praktiziert und gehandhabt wird wie sie das für richtig empfinden, sind sie in ihrer Person oft sehr gekränkt und verstehen die Welt nicht mehr. Da sie das Gefühl bekommen, dass ihre Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit ihren Freunden gegenüber nicht geschätzt und verstanden wird, schleicht sich gerne ein Schwung von Selbstmitleid mit ein. Handelt es sich dabei aber trotz alledem um Kinder, die es verstehen mit den Energien der Erde gut umzugehen, dann haben sie mittlerweile die Fähigkeit entwickelt sich nach einem einstweiligen Tief Dinge gut anzunehmen, auch in turbulenten Situationen wieder in ihre Mitte zu finden, sich zu sammeln und in sich ruhen zu können, um anschließend ihre Konzentration auf andere Interessen auszurichten. Es setzt wohl überlegt den nächsten Schritt und geht gelassen seinen Weg weiter, eine aufbrausende, emotionsbetonte Affekthandlung wird man bei erdverbundenen Kindern selten zu Gesicht bekommen. Pragmatisch und praktisch denkende und handelnde Erdenkinder sind geniale Problemlöser und verstehen es ihre Begabungen und Fähigkeiten umzusetzen, ohne sich dabei von anderen dreinreden zu lassen. Ihr fürsorgliches Verhalten kann einem einerseits zu Tränen rühren, andererseits sind sie meist ständig darum bemüht, zuerst die Bedürfnisse der anderen zu befriedigen und stellen sich gleichzeitig ganz hinten in der Reihe an, ohne dies zu merken. Dadurch verwehren sie sich selbst den Genuss auf das Leben, der für die Erde so typisch ist. Unsere Nahrung gibt uns Kraft und kann einen Teil unserer grundlegenden Lebensenergie auffüllen. Bekanntlich gelingt es unserem Körper besser, das zugeführte Essen aufzunehmen und zu verwerten, wenn wir uns Zeit dafür nehmen und es genießen. Genau das versteht ein Kind mit starker Erdenergie - sein Essen wegzunehmen, es zu bitten dieses mit einem zu teilen oder es gar dabei zu unterbrechen ist ein absolutes „No Go“. Sie verstehen es Appetit auf das Leben zu haben, dieses zu genießen und sich von Mutter Erde nähren zu lassen.

## Wandlungsphase METALL



Metall an sich ist eine starre, vorgegebene Struktur mit scheinbar unverrückbaren Formen und Linien. Genau diese Strukturen sind für einige Kinder der Halt den sie oft brauchen, an dem sie sich orientieren und messen können, um sich in dieser Welt zurecht zu finden. Eine strukturierte Form weist automatisch ihre Grenzen auf, sie verkörpert sozusagen das bildliche Synonym für „bis hierhin und nicht weiter“ und setzt somit genau den Marker für Nähe und Distanz. Entweder gilt es nun diesen einzuhalten und zu respektieren, für sich selbst sowie auch für andere, oder aber dieser wird komplett übergangen und missachtet, was sich dann in Berührungängsten und Distanzlosigkeit bis hin zu grobem Verhalten äußern kann, da es diesen Kindern nicht möglich ist Distanzen einzuschätzen und daraus resultierend auch des Öfteren irgendwo dagegen rennen und tollpatschig wirken. Bis hin zum Vorschulalter suchen Kinder oft noch diese Begrenzung der Gebärmutter im Mutterleib, welche sie außerhalb dessen in dieser beständigen Form natürlich nicht erfahren können. Hierbei kann es helfen das betreffende Kind immer wieder einmal relativ eng in eine Decke einzuwickeln, so dass es sich gut spüren kann und ihm viel körperliche Zuneigung und Nähe gibt. Kinder die ein äußerst diszipliniertes Verhalten aufweisen, sich an ausgemachte Regeln halten, ein analytisches logisches Denken besitzen und eine sehr schnelle Auffassungsgabe und Wahrnehmung haben tragen die Wandlung des Metalls sehr stark in sich. Sie kombinieren Gegebenheiten blitzschnell, stellen punktgenaue und nachvollziehbare Verknüpfungen her und solange ihnen ein gewisser Rahmen, in dem sie sich bewegen können, zur Verfügung steht, läuft für sie alles wie am Schnürchen. Kommt es allerdings zu unvorhergesehenen Situationen, deren Verlauf und Ausgang schwer einzuschätzen sind, sprich diese Struktur mit ihren gesetzten Grenzen wird unförmig und droht sich zu verändern, dann verlieren sie die Orientierung und geraten aus ihrem Gleichgewicht. Zurückhaltendes und abkapselndes Verhalten, welches im Extremfall bis zur Vereinsamung und Trauergefühlen führen kann, macht sich neben Verzweiflung und Skepsis gegenüber Neuem breit. Da ich selbst eine Tochter habe, die sich in der Wandlungsphase des Metalls sehr wohl fühlt, weiß ich was es heißt wenn Spontanität oft

keinen Platz hat, sondern oft zur unüberwindbaren Hürde wird. Da kann ein Wochenende bei der besten Freundin, welches man sich selbst ausgesucht hat, noch so toll und aufregend sein, doch wenn etwas passiert, was nicht eingeplant war und schon gar nicht vorher kommuniziert wurde, dann erfolgt meist der Rückzug ins eigene Schneckenhaus. Mittlerweile weiß sie um ihre eigenen Verhaltensmuster schon relativ gut Bescheid, atmet in solchen Situationen ein paar Mal tief in ihr Hara und gewinnt somit neuen Mut, um sich selbst eine zweite Chance zu geben. Grenzen und Strukturen zu verlassen, gewohntem Terrain und eingefleischten Ritualen den Rücken zu kehren und sich Neuem zuzuwenden, bedarf der Fähigkeit des Loslassens, die eng mit der organischen Funktion des Dickdarms zusammenhängt. Angenommen dieser kann seine Aufgabe aufgrund verschiedenster Gegebenheiten nicht ausführen, kommt es im menschlichen Körper zu Verstopfungen, in Folge gerne zu Hautunreinheiten oder Atemwegsproblemen, ein blasser Teint im Gesicht ist keine Seltenheit und gerne fallen die Schultern nach vorne, da es gilt die Lunge zu schützen. Die Kontrolle über den eigenen Körper ist in vielerlei Hinsicht unterbrochen. Die Kontrolle über andere Freunde, im Sinne von rechthaberischem Verhalten, im Besonderen in einer Gruppe, ausüben zu wollen, zeigt, dass die Wandlung des Metalls mit seinen sozialen Fähigkeiten einen kleinen Schubs gebrauchen könnte. Diesen Kindern fällt es auch oft schwer sich einen Fehler einzugestehen. Mit Toleranz und Respekt jemand anderem gegenüberzutreten oder aber im sozialen Gefüge mit Tollpatschigkeit und Starrsinn zu agieren, sind die Licht- und Schattenseiten des Metallelementes. Die soziale Kompetenz eines Kindes im Grundschulalter würde sich zum Beispiel dadurch auszeichnen, dass es ein Kind, welches in der Klasse von den anderen Mitschülern gehänselt und ausgestoßen wird, versucht in die Gemeinschaft miteinzubeziehen und den Kontakt immer wieder herzustellen. Soziales und emotionales Lernen sind nicht von intellektuellem Lernen zu trennen, vielmehr sind die Beziehungen die wir knüpfen und erfahren der Motor und Antrieb für Wissen und Interesse und Kinder sind von ihrer Grundkonstruktion her absolut interessiert am Lernen und wollen in Beziehungen treten.

## Wandlungsphase Wasser



„Wasser spannt den Lebensbogen“, wir werden im Wasser geboren und lösen uns im Wasser wieder von unserer körperlichen Form, damit wieder neues Wachstum entstehen kann und der natürliche Zyklus von Entstehen und Vergehen gegeben ist. Sich diesem Fluss des Lebens hingeben zu können und die Ereignisse des eigenen Lebens passieren zu lassen und auch anzunehmen, entspringt der Wandlung des Wassers. Diese Hingebung bedarf einer Portion an Ausdauer, welche es dem Kind aber ermöglicht mit seiner eigenen Tiefe in Kontakt zu treten und dadurch zur Ruhe zu kommen. Sehr schön zu sehen ist dies bei Kindern, die es lieben massiert zu werden, sich dabei absolut in der Entspannung und Ruhe befinden und in dieser Zeit komplett in sich versinken. Sie gehen sozusagen auf Reisen, auf die innere wahre Reise, in der ihnen die tiefe Stille des Seins zu Teil wird. Manche Kinder verweilen oft ein bisschen länger in dieser „Traumwelt“, werden dadurch als die kleinen Träumer betitelt und brauchen oft mehr Zeit sich an Rhythmen zu gewöhnen. Bei meinen Kindern zeigte sich dieser Kontakt mit dem eigenen inneren Kern innerhalb einer Behandlung oder Traumreise in Aussagen wie „Mama, ich weiß jetzt gar nicht wo ich gewesen bin“ oder „Da war jetzt ganz ein schöner Ort mit viel Licht und Wärme“. Durch diesen Kontakt mit der inneren Wahrheit, schöpfen sie wiederum Kraft sowie einen ruhigen überlegten Mut und den nötigen Willen sich auf Neues einzulassen und sich der Welt zu öffnen. Sie erlangen dadurch die Beständigkeit ein Ziel zu erreichen und haben die Fähigkeit sich auf spontane Situationen gut und schnell einstellen zu können. Diese Beständigkeit bzw. oft schon Beharrlichkeit besitzen auch Kinder, die den verschiedensten Dingen auf den Grund gehen wollen und keine Ruhe finden, bevor sie nicht das Gefühl haben diesen nun erreicht zu haben, welches auch die große Kunst des wirklichen Zuhörens beinhaltet. Kinder sind das beste Publikum wenn es darum geht, spannenden Geschichten stundenlang beizuwohnen und zu lauschen und jemandem, der es versteht ihre Aufmerksamkeit zu halten, ihr Gehör zu schenken. Unsere Ohren sind bekanntlich eng mit der Energie der Nieren verbunden, daraus resultierend hängen häufige Ohrentzündungen sowie alle auditiven Wahrnehmungsprobleme mit der Wandlung des Wassers zusammen. Ist das



Wasser eher im Ungleichgewicht, welches durch zu viel Reize, Stress und Druck entstehen kann, sind dies Kinder, welche Gefahren schwer einschätzen können und im Affekt handeln, ohne Rücksicht auf Verluste. Befindet sich das Wasser im Kyo-Zustand, so zeigt sich dies in schreckhaften, unsicheren, misstrauischen und ängstlichen Kindern. Der Körpertonus ist eher schwach, den Blickkontakt zu halten stellt sich als Herausforderung dar und dunkle Ringe unter den Augen bei Kindern hielt ich bis dato für nicht möglich, musste mich aber von anderen Tatsachen überzeugen lassen. Am Abend nur mit Licht oder Mama und Papa einschlafen zu können zeigt ebenso, dass das Urvertrauen des Wassers nicht bzw. noch nicht ausgereift ist und es wahrscheinlich noch einiges an positiven Erfahrungen braucht, dass dieses Urvertrauen die Möglichkeit bekommt zu wachsen. Hier sind im Besonderen die Eltern und Großeltern gefragt, zumal die Energie der Ahnen, die ancestrale Energie, im Wasser festgelegt ist und genau dieses Vertrauen durch ureigene Erfahrungen und Wissen vermitteln und weitergegeben werden kann. Ich kann mich selbst noch sehr gut an die Stunden am Lagerfeuer erinnern, wo unser Opa die gruseligsten, spannendsten und natürlich „wahren“ Geschichten mit Händen und Füßen zum Besten gab und wir mit weit geöffnetem Mund dem Ende jeder einzelnen Geschichte entgegenharrten, um dann nie genaue Gewissheit darüber zu haben, ob diese nun wahrhaftig passiert ist oder nicht. Alleine wenn ich daran denke, dann macht sich in mir ein Gefühl von Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit breit. Wasser bahnt sich viele Wege und somit kann man es entweder mit einem breiten, ruhig fließenden Strom zu tun haben oder mit einer sprudelnden und erfrischenden Quelle.

## **1.5. Zusammenfassung**

Die nun in den vorhergehenden Seiten beschriebene Entwicklung eines Menschen und die damit jeweils verbundene energetische Komponente, sei es eine Familie, ein Meridianpaar oder eine Wandlungsphase, dient dem Shiatsu-Praktiker bzw. den Bezugspersonen eines Kindes zur genaueren Beobachtung dessen. Diese Modelle sollen auf keinen Fall dazu dienen, ein Kind zu kategorisieren oder typisieren, sondern vielmehr seine Fähigkeiten, Stärken und Bedürfnisse aufzeigen und ihm in schwierigeren Situationen und Momenten den nötigen Schubs geben. Der Vergleich der energetischen Entwicklung mit dem des Hausbauens, den Frau Kalbantner-Wernicke in ihrem Buch anstellt, gefällt mir sehr gut. Demnach bilden die drei

Familien das Fundament und somit die solide Basis eines Hauses bzw. eines Menschen, die Keiraku stellen den sicheren Stand und Schutz der Wände her und die Einrichtung und innenarchitektonische Gestaltung sowie die eigentliche Wohnatmosphäre wird von den fünf Wandlungsphasen übernommen. Würde nun bei dem Gebäude einer dieser Bauabschnitte fehlen bzw. nicht komplett durchgeführt worden sein, käme es zu Baumängeln, Schäden und Instabilität in diesem Bereich des Hauses. Auf den Alltag bezogen würde das bedeuten, dass ein Mensch möglicherweise im Laufe seines Lebens einmal mit Haltungsschäden zu tun hat, sich im sozialen Gefüge nicht richtig orientieren kann oder vielleicht im Umgang mit Grenzen seine Schwierigkeiten hat, um nur einige der unzähligen Möglichkeiten zu nennen. Die Instabilitäten in den verschiedenen Bereichen werden als Kompensation auf diese „Baumängel“ gesehen und können natürlich im Nachhinein behoben und ausgebessert werden. So ist es auch bei der energetischen Entwicklung. Wird zum Beispiel im Babyalter die Phase des Krabbelns übersprungen und nicht durchlebt, so kann dieser Bewegungsablauf auch zu einem späteren Zeitpunkt im Leben dieses Menschen nachgeholt werden. Dasselbe gilt ebenso bei allen sprachlichen Belangen. Gewisse Wörter oder Buchstaben kommen manchmal nicht so einfach über die Lippen, ein paar Monate später ist davon gar keine Rede mehr. Ein absolut fertig gestelltes Haus, also eine rundum gut ausgeprägte energetische Entwicklung, stellt für den Menschen Sicherheit und Schutz dar. Auf ein Kind und seine Lebensumstände übertragen heißt dies, dass ein Streit mit der besten Freundin oder ein häufiger Lehrerwechsel in der Volksschule zwar nicht unbedingt angenehm sind und einen kurzfristig einmal aus dem Gleichgewicht bringen, aber nicht gleich das gesamte Gebäude einstürzen lässt. Dem Kind ist es möglich wieder zu seiner Mitte zu finden und seinen Weg zu gehen.







Wenn wir nun die Entwicklung der verschiedenen Energien Revue passieren lassen und uns nochmals zum Startschuss begeben, also zum Moment der Zeugung, wird uns sehr deutlich, dass das physiologische, emotionale und mentale Fortschreiten eines menschlichen Wesens untrennbar mit seiner energetischen Verknüpfung ist. Die vollständig ausgeprägten Energien der einzelnen Meridianbahnen bilden sich in den Jahren der Pubertät mehr und mehr zu ihrer Gänze aus, also am Übergang vom Kind sein zum Erwachsenenalter.

## 2. FÖRDERUNG DER EINZELNEN WANDLUNGSPHASEN

Wie es nun möglich ist durch verschiedene Übungen, Spiele und Angebote die fünf Wandlungsphasen in einem Kind zu stärken, möchte ich gerne im nächsten Kapitel erläutern. Dabei ist es mir ein Anliegen zu betonen, dass es sich bei diesen Angeboten um Hilfestellungen und Unterstützungen handelt, die im Alltag oder in einer Gruppe spielend miteingebaut werden können. Sie sollen nicht als Wegweiser zur Aufdeckung von Defiziten oder Schwächen dienen, sondern als positive Anregung für ein Kind gesehen werden. Da manche Spiele oder Übungen nicht immer nur einer Wandlungsphasen zuzuordnen sind, sondern sich mit einer anderen gerne überschneiden, werde ich dies jeweils anmerken.

### 2.1. Das Holz wird gestärkt durch ...

... Angebote für Kreativität, Aktivität und Spontanität.

-  „Der Samurai“ (dieses Spiel werde ich später genauer erklären)
-  „Kiai“ – breitbeiniger Stand, mit tiefer Einatmung wird ein Bein am anderen hochgezogen und bei der Ausatmung mit heftigem Stampfen wieder in breitem Stand abgestellt, welches mit einem heftigen Schrei verbunden wird
-  Immer zwei und zwei Kinder stehen sich gegenüber, eines hält einen Polster ganz fest in der Hand und das andere versucht mit beiden ausgestreckten Armen (wie ein Schwert) diesen Polster seinem Gegenüber aus den Händen zu schlagen, was natürlich mit einem lauten Schrei begleitet wird
-  Kennenlernspiel mit Name und Bewegung – werde ich im nächsten Kapitel näher beschreiben.
-  Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken am Boden, unter ihren Gesäßen befindet sich ein Seil, welches die Grenze symbolisiert. Auf Kommando versucht jeder den anderen über diese Grenze zu schieben, die Kraft soll dabei aus ihrer Mitte kommen.
-  Ein Boxsack wird im Raum aufgehängt oder eine dicke Turnmatte an der Wand aufgestellt und die Kinder boxen mit den Händen dagegen bzw. treten mit den Füßen darauf ein.

- 🌳 „Rollende Baumstämme“ – alle Kinder liegen ganz dicht aneinander am Boden und bilden somit eine Straße. Ein Kind legt sich auf einer Seite mit dem Rücken auf diese Straße und indem sich nun alle gleichzeitig anfangen über ihre Seite in eine Richtung zu rollen, wird das Kind auf die andere Seite des Raumes transportiert.
- 🌳 „Sich bewegen wie“ – die Leiterin einer Gruppe gibt verschiedene Figuren vor (Pinocchio, Nemo, rückwärtsfahrendes Auto, ...), welche es gilt nachzumachen.
- 🌳 Zwei Kinder stehen sich so gegenüber, dass sie sich anschauen. Sie bekommen einen aufgeblasenen Luftballon zwischen ihre Bäuche, den es nun gilt zu platzen.
- 🌳 „Der Motzfrosch“ – alle Kinder sitzen im Kreis, eines in der Mitte, welches die Aufgabe hat auf alle Fragen, die ihm die Kinder stellen mit einem trotzigem „NEIN“ zu antworten. Fängt der Motzfrosch zu lachen an, da die Fragen so lustig sind, wird ein anderer Motzfrosch gewählt.
- 🌳 Arm drücken
- 🌳 Butterkegeln – ein Kind lässt sich auf einer Wieser von einem Hügel seitlich herunterrollen.
- 🌳 Den Kindern verschiedene Naturmaterialien anbieten, mit denen sie ihr eigens kreierte Bild legen. Gibt man ihnen eine Begrenzung für dieses Bild z. Bsp. durch einen Reifen oder ein Seil, dann ist das Element Metall ebenso mit dabei.
- 🌳 Blitzball – ein Ball wird im Kreis herumgeworfen, das Kind das in der Mitte steht muss versuchen jemanden abzuschießen, der gerade den Ball hat.
- 🌳 Kreatives Gestalten – malen, basteln, mit Ton arbeiten, Plastilin spielen, ... alles womit die Kreativität gefördert wird.
- 🌳 Hinaus gehen in die Natur

## 2.2. Das Feuer wird gestärkt durch ...

... Angebote welche die Sprache, die Begeisterung und auch die Bewegung und Wahrnehmung ansprechen.

🔥 „Feuer-Wasser-Sturm“

🔥 Trommeln, Singen, Tanzen, Schütteln

🔥 „Ding-Dong“ – ein Kind steht in der Mitte des Kreises, schaut ein Kind an und sagt entweder „Ding“ oder „Dong“. Bei „Ding“ muss das Kind den Namen seines rechten Nachbarn nennen und bei „Dong“ den Namen des linken Nachbarn. Das Kind in der Mitte wechselt sehr schnell von einem Kind zum anderen.

🔥 Handbehandlung

🔥 „Gibberish“ – es gehen immer zwei und zwei Kinder zusammen, die sich gegenüber sitzen. Ein Kind fängt an mit einer selbst ausgedachten Fantasiensprache dem anderen Kind etwas zu „erzählen“, wobei Hände, Füße und die Mimik eine wesentliche Rolle spielen; dann wird gewechselt.

🔥 Rollenspiele, Fingerspiele, Kasperltheater, Singspiele

🔥 „Schwarz/weiß“ – in der Mitte eines Raumes wird ein Seil aufgelegt, welches die Trennungslinie zwischen zwei Gruppen von Kindern darstellt, eine ist die weiße und eine die schwarze Gruppe. Die Kinder liegen mit den Bäuchen am Boden, sodass immer zwei mit den Köpfen zusammen liegen. Nun fängt die Leiterin an eine Geschichte zu erzählen in der die Begriffe „schwarz“ und „weiß“ des Öfteren vorkommen. Fällt das Wort „schwarz“, müssen die Kinder die in der schwarzen Gruppe sind ihr gegenüberliegendes Kind, welches in der weißen Gruppe ist zu fangen und umgekehrt.









🔥 „Der Dirigent“ – zwei Kinder gehen zusammen, wobei sich eines ein Instrument aussuchen darf. Das Kind welches nun kein Instrument besitzt ist der Dirigent und gibt dem anderen durch bestimmte Handbewegungen und Gesten vor, ob es schnell oder langsam, leise oder laut spielen soll. Anschließend wird gewechselt. Das funktioniert auch sehr gut in einer Gruppe. Ein Kind, welches der Dirigent ist bekommt ein besonderes Instrument z. Bsp. eine Trommel und dirigiert damit das Orchester, welches verschiedene Instrumente bekommt. Hier abwarten zu können bis man selbst an die Reihe kommt benötigt einiges an Wasserqualität.

- 🔥 Rockingbehandlungen, diese können sich die Kinder sehr gut gegenseitig geben.
- 🔥 Pantomimespiele
- 🔥 Es gehen immer zwei und zwei Kinder zusammen. Ein Kind fängt an das andere vom Kopf bis zu den Zehen abzuklopfen, dann wird gewechselt.
- 🔥 „Klopfspiel“ – alle Kinder liegen im Kreis am Boden mit den Händen vor sich und legen alle die rechte Hand über die linke Hand seines Nachbarn. Die Leiterin fängt an einmal mit ihrer Hand zu klopfen und so geht es im Uhrzeigersinn weiter, wenn jemand zweimal mit seiner Hand klopft geht die Richtung gegen den Uhrzeigersinn.
- 🔥 „Aus meiner Zauberkiste“ – die Leiterin zaubert aus ihrer Zauberkiste verschiedene Tiere, welche die Kinder mit ihren Lauten nachahmen müssen.
- 🔥 Immer zwei Kinder gehen zusammen und stehen oder sitzen sich gegenüber. Eines fängt nun an sich zu bewegen und das andere macht es ihm spiegelbildlich nach. Dabei wird nicht gesprochen.
- 🔥 Zwei und zwei Kinder gehen zusammen und beobachten sich von Kopf bis Fuß ganz genau. Nun geht ein Kind kurz vor die Tür und verändert irgendetwas an sich, es gibt das Haarband aus den Haaren, es krepelt einen Ärmel nach oben, es zieht den Gürtel aus, usw. Dann geht es wieder in den Raum zu seinem Partnerkind, welches nun erraten muss was sich an seinem Gegenüber verändert hat. Dann wird gewechselt.

### 2.3. Die Erde wird gestärkt durch ...

... gruppendynamische Angebote, bei denen der Teamgeist geweckt und die Gemeinschaft gefördert wird und Übungen, mit denen speziell die eigene Mitte zu spüren ist.

- 🌍 Alle Arten von Kreistänzen und Kreisspiele
- 🌍 Gemeinsam Kochen, Brot backen, Kuchen backen, Eier färben
- 🌍 Wiegekreis – alle Kinder stehen ganz eng aneinander Schulter an Schulter und schließen die Augen, mit der Zeit entsteht automatisch eine wiegende Bewegung.
- 🌍 „Karotten ziehen“ – alle Kinder liegen im Kreis am Boden auf dem Bauch und haken sich mit den Armen mit dem jeweiligen Nachbarn ein, sie sind alles Karotten. Ein Kind, welches den Bauer darstellt, geht um den Kreis herum und versucht die „Karotten“ bei den Füßen aus der Erde zu ziehen. Dazu wird ein passendes Lied gesungen.

-  „Baum stehen“ – es gehen immer zwei und zwei Kinder zusammen, ein Kind stellt sich mit breitem Stand auf den Boden und das andere Kind versucht es durch leichtes Schubsen umzuwerfen. Dann macht man die Kinder aufmerksam, dass uns nur mit einer gut verankerten Mitte, nichts aus dem Gleichgewicht bringen kann und animieren sie, tief in ihre Mitte zu atmen. Das zweite Kind fängt wieder an es herum zu schubsen - der Unterschied zu vorhin ist immer wieder erstaunlich!
-  Stapelturm – eine Gruppe von Kindern baut gemeinsam einen Turm mit Bauklötzen. Wenn zusätzlich Regeln aufgestellt werden, wie z. Bsp. dass die Bauklötze die herunterfallen nicht mehr aufgehoben werden dürfen, dann spielt das Metallelement genauso seine Rolle.
-  Hara behandeln
-  Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt und stehen sich in einer Linie mit dem Gesicht zueinander gegenüber. Alle halten ihre Hände vor dem Körper und strecken den Zeigefinger aus, die Leiterin legt nun einen geraden Stock oder Besenstiel auf die Finger der Kinder, von denen jeder in Kontakt mit dem Stock sein muss. Nun müssen sie gemeinsam versuchen, diesen Stock auf den Boden zu legen, sodass jedes Kind immer den Stock berührt.
-  „Der Lachwurm“ – ein Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden und ein weiteres mit seinem Kopf auf den Bauch des ersten Kindes, das dritte Kind legt sich wiederum auf den Bauch des zweiten Kindes, usw. Ist der Wurm fertig gebaut und alle Kinder liegen am Boden, dann gibt das erste Kind mit seinem Bauch einen Hüpfen an das nächste Kind, dieses gibt wiederum den Hüpfen mit seinem Bauch weiter, usw. bis alle Köpfe gehüpft sind. Eine andere Variante ist, dass die Leiterin verschiedene Anregungen gibt – „wir achten jetzt einmal auf den Atem des anderen“, „alle atmen nun tief in den Bauch, ändert sich was?“, „jeder speckt seinen Bauch nach vorne“ ... mit der Zeit fängt der ganze Wurm an zu lachen.
-  „Begegnung auf der Brücke“ – jeweils zwei Kinder krabbeln sich auf einer Langbank entgegen, wenn sie an dem Punkt angelangt sind wo sie aneinander vorbei müssen, dann ist gemeinsames Handeln verlangt, denn herunterfallen sollten sie nicht.
-  „Fröbelturm“ – dieses Spiel erkläre ich im Text weiter unten.
-  Tau ziehen – entweder jeweils zwei Kinder oder in zwei Gruppen.

- 🌍 Zündholzstapel – dieses Spiel kann zu zweit oder in der Gruppe gespielt werden. Jedes Kind erhält 10 Zündhölzer und die Zündholzschale liegt in der Mitte auf dem Tisch oder Boden. Der Reihe nach legt nun jedes Kind ein Hölzchen auf die Schachtel, sodass ein möglichst hoher Turm entsteht.
- 🌍 "Kettenfangen"
- 🌍 Gemeinsam ein Plakat gestalten
- 🌍 „Luftballon aufpumpen“ – alle Kinder liegen mit dem Rücken auf dem Boden. Auf Anleitung pumpen sie ihren Bauch langsam mit Luft voll, sodass er wie ein Luftballon nach oben steht. Anschließend lassen sie die Luft wieder ausströmen und beginnen von Neuem.
- 🌍 „Gobinday Mukanday“ Meditation (Snatam Kaur) – alle Kinder sitzen im Kreis und führen zu diesem Lied gemeinsam die gleichen Handbewegungen aus. Da dies eine Meditationsform ist, gehört sie natürlich auch in die Wandlungsphase des Wassers.

#### 2.4. Das Metall wird gestärkt durch ...

... Angebote mit Regeln und strategischem Hintergrund sowie Spiele und Übungen, bei denen sie ihre eigenen Körpergrenzen und die der anderen erfahren können.

- ☑ Staffelspiele mit ganz klaren Regeln
- ☑ Luftballonspiel – Jedes Kind erhält einen Luftballon, welchen es zuerst einmal aufblasen muss. Nun werden diese in die Luft geworfen und jeder muss darauf achten, dass sein Luftballon den Boden nicht berührt. Will man das Ganze ein wenig erschweren, dann kann man vorgeben, dass die Luftballons nur mit dem Ellbogen, dem Kopf, dem Knie, usw. berührt werden dürfen. Eine weitere Variante wäre es, wenn alle Kinder für alle Luftballons zuständig sind, somit ist Zusammenarbeit gefragt und die Wandlung der Erde findet auch ihren Platz. Mit Musik macht dieses Spiel gleich viel mehr Spaß.
- ☑ „Katz` und Maus“ mit verbundenen Augen. Dabei müssen sich die Kinder genau überlegen wie sie sich nun am besten verhalten, dass sie nicht gefangen werden bzw. ihre Beute so schnell wie möglich aufspüren.



- ☒ „Kugelbad“ – eine riesige Wanne voller Bälle in allen Größen, Farben und Materialien, in den sich die Kinder baden können wird zur Verfügung gestellt.
- ☒ „Ochs am Berg“
- ☒ „Barfußweg“ – über eine gewisse Strecke werden am Boden verschiedene Materialien wie Steine, Tannenzapfen, Moos, Stöcke, Kies, Wanne mit Wasser ... aufgelegt, über denen die Kinder mit nackten Füßen spazieren. Der Phantasie beim Angebot der Materialien sind dabei keine Grenzen gesetzt, sinnvoll ist es, wenn sie sich durch verschiedene Beschaffenheit unterscheiden. Natürlich kann dieser Barfußweg auch mit den Händen abgetastet werden.
- ☒ Ballmassagen für den ganzen Körper
- ☒ Die Leiterin steckt im Raum eine gewisse Strecke ab, welche es gilt in z. Bsp. zwei Minuten abzugehen. Wer dieser Zeit am nächsten kommt hat gewonnen.
- ☒ Tempelhüpfen
- ☒ „Arche Noah“ – dieses Spiel erkläre ich im Text weiter unten.
- ☒ „Mumienpiel“ – es gibt zwei Teams. Jeweils ein Kind eines Teams wird mit Toilettenpapier eingewickelt, sodass es von oben bis unten weiß ist. Wer dies zuerst schafft hat gewonnen.
- ☒ Kinder eincremen oder mit Gipsbinden Abdrücke unterschiedlicher Körperteile anfertigen.
- ☒ Kinder in Decken aus- und einwickeln (für kleinere Kinder)
- ☒ Ausmalbilder anmalen
- ☒ Rückengeschichten – das Kind liegt mit dem Bauch auf der Matte. Nun wird von der Shiatsu-Praktikerin eine Geschichte erzählt und die jeweiligen Massage- und Drucktechniken dabei ausgeführt, z. Bsp. Pizza backen, Kekse backen, Ablauf der vier Jahreszeiten, das Wetter, ...).
- ☒ Generell Rituale, ob im Rahmen einer Behandlung, im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause.
- ☒ „König der Löwen“ – alle Kinder liegen mit dem Bauch auf einer Matte, nur ein Kind darf die Rolle des Königs übernehmen. Dieser schreitet nun stolz erhobenen Hauptes über den vor ihm liegenden roten Teppich, das heißt er bewegt sich mit achtsamen Pfoten

über die Oberschenkel der Kinder. Ist er am Ende angelangt, legt er sich ebenfalls auf den Boden und das nächste Kind übernimmt die Rolle des königlichen Löwen.

- ☒ Ein ca. 15 cm hohes Gefäß wird mit Wasser gefüllt und auf den Boden ein kleines Schnapsglas gestellt. Nebenbei am Tisch liegen 5 - 10 Centstücke, welche es nun für das Kind gilt in das Schnapsglas zu zielen.
- ☒ „Bienenspiel“ - dieses Spiel erkläre ich im Text weiter unten.
- ☒ „Fußweitwurf“ – alle Kinder stehen mit nackten Füßen hinter einer Linie, welche nicht zu übertreten ist. Im Abstand von ca. 3 Metern befindet sich für jedes Kind ein Reifen. Jedem Kind stehen nun 5 Steine zur Verfügung, die es mit den Zehen in den Reifen werfen soll.

## 2.5. Das Wasser wird gestärkt durch ...

... Angebote die Vertrauen schenken, Entspannung bringen und Mut erfordern.

- 💧 Es finden sich immer zwei Kinder zusammen und einem werden die Augen verbunden. Für das andere Kind gilt es nun seinen Partner gut durch den Raum zu führen und auf ihn aufzupassen, sodass er nirgends anstößt, stolpert oder aus dem Gleichgewicht kommt. Noch schwieriger ist es, wenn ein Kind die ganze Gruppe mit geschlossenen Augen zu führen hat.
- 💧 Traumreisen, Phantasiereisen, Meditationen
- 💧 Ein Kind steht mit dem Rücken zu einem Erwachsenen, der es bittet sich nach hinten fallen zu lassen, sodass es in den sicheren Armen von Mama oder Papa landen kann.
- 💧 Vertrauenskreis – alle Kinder stehen eng aneinander im Kreis und eines in der Mitte. Nun fängt das Kind in der Mitte an sich wie ein Brett auf eine Seite fallen zu lassen, wo es vom Kreis aufgefangen wird und gleich wieder weitergereicht wird. Diese Übung erfordert höchstes Vertrauen in die Gruppe sowie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit der Beteiligten.
- 💧 Alle Spiele im und mit Wasser
- 💧 Schwimmen gehen
- 💧 Das Kind legt sich auf den Rücken, hält sich seine Ohren ganz sanft zu und lauscht seiner inneren Melodie.

- 🔹 Fußbehandlung
- 🔹 Rocking der Wirbelsäule – die Wirbelsäule kann gut ertastet und angegriffen werden, wenn sie ganz behutsam und achtsam bewegt wird, dann können Kinder sich diese Erfahrung sehr gut gegenseitig geben.
- 🔹 „Stille Post“ – dabei wird durch die Sprache sowie die meist nicht stimmige und lustige Endversion des Satzes, die Wandlung des Feuers auch angesprochen.
- 🔹 Mit einem Igelball den Rücken massieren.
- 🔹 Schubkarren fahren
- 🔹 Das Kind legt sich mit dem Bauch auf einen Gymnastikball, wird an den Beinen gehalten und vor- und zurückgerollt.
- 🔹 Zur Abwechslung einmal die Hausübung am Boden in Bauchlage machen oder ein Buch lesen.
- 🔹 Mandalas in Begleitung von ruhiger Musik anmalen.
- 🔹 Gemeinsam ein großes Bodenmandala mit den verschiedensten Materialien legen, stärkt genauso die Erde.
- 🔹 „Engelsgasse“ – die Kinder stehen sich in zwei Reihen so gegenüber, dass sie mit den Gesichtern zueinander stehen. Nun fängt ein Kind an, relativ langsam und mit geschlossenen Augen durch diese Gasse zu gehen und die anderen Kinder geben ihm, wo es ihnen vorkommt eine angenehme, engelsgleiche und elfenhafte Berührung. Wenn ein Kind durchgegangen ist, stellt es sich am Ende einer Reihe in und das nächste Kind beginnt wieder von vorne.
- 🔹 Hindernislauf – eine Strecke wird mit verschiedenen Hindernissen bestückt. Ein Kind bekommt die Augen verbunden und die restlichen Kinder stehen rechts und links von dieser Strecke. Durch Klatschen haben nun die Kinder auf der Seite die Aufgabe, das „blinde“ Kind durch diesen Hindernisparcours durchzulotsen – wenn also die Kinder, die auf der rechten Seite stehen in die Hände klatschen, dann muss das Kind in der Mitte nach rechts gehen und andersherum.


### 3. PRAKTISCHE UMSETZUNG

Im Folgenden werde ich zwei Beispiele bringen, wie es nun möglich ist diese Vielzahl an Möglichkeiten von Spielen, Übungen und Vielem mehr in einer gemeinsamen Stunde mit Kindern unterzubringen. Meine Ausschreibung, welche über den Elternverein der Volksschule bzw. den Familienverband des Ortes passierte, lautete „Kinder in ihrem Element – 5 Elemente Nachmittage für Kinder“ und umfasste fünf Nachmittage zu je eineinhalb Stunden. Die Gruppen waren unterschiedlich groß, was für mich bedeutete, je kleiner die Gruppe desto mehr Angebot für eine Einheit in petto zu haben. Als ich mich zum ersten Mal auf meine Stunden vorbereitete und versuchte mir ein gewisses Konzept zurechtzulegen, da ich selbst auch einiges an Metall in mir trage, kam ich zu dem Entschluss pro Nachmittag ein Element wirken zu lassen, wonach ich meine erste Stunde auch dementsprechend aufbaute und durchführte. Klassisches Beispiel von „erstens kommt es anders, zweitens als man denkt“. Die Kinder zeigten mir relativ schnell auf, dass es absolut mehr Sinn machte alle Elemente in einem Nachmittag zu verpacken und wie es auch in einer Shiatsubehandlung so üblich ist, dass man den Klienten da abholt wo er sich gerade befindet, machte ich dasselbe mit den Kindern. Wie wir in den vorhergehenden Seiten schon gehört haben, befindet sich ein Kind von seiner Lebensphase her genau im Element des Holzes und somit startete ich immer mit aktiven, kraftvollen und lauten Spielen, um das Holz in ihnen so richtig zum Vorschein zu bringen. Das Konzept des nährenden Zyklus kam mir nun sehr zugute, denn in dieser Reihenfolge baute ich meine Stunden auf. Dementsprechend ging es dann mit dynamischen, lustigen und auch sprachorientierten Übungen weiter, um die Begeisterung des Feuers spüren zu können. Mit der Erde trafen wir uns wieder in der Mitte, kreierte gemeinsam etwas Schönes oder verliehen unserem Hara Kraft und Energie, um uns bei den Angeboten des Metalls gut und leicht zu orientieren und unsere Körpergrenzen besser wahrnehmen konnten. Zu guter Letzt fanden wir uns im Wasser ein, aus dem sich die Kinder Mut holten, erleben konnten was es heißt gefühlvolle und achtsame Berührungen zu nehmen oder zu geben und in Ruhe, Entspannung und Meditation hineinschnuppern durften.

### 3.1. Beispiel 1

Kommt eine Gruppe zustande ist es meistens so, dass sich einige davon schon kennen und andere nicht und deshalb bietet sich gleich am Anfang ein nettes Kennenlernspiel an, bei dem Kreativität, Auffassungsgabe und Koordination gefragt sind. Es funktioniert so:

Alle stehen im Kreis und ein Kind fängt damit an seinen Namen zu sagen und denkt sich dazu eine Bewegung aus, welche es gleich vorführt. Die gesamte Gruppe wiederholt den Namen und die Bewegung des Kindes und dann kommt der nächste an die Reihe, der wiederum seinen Namen mit einer Bewegung verknüpft. Für die Gruppe gilt es immer alle bereits erwähnten Namen mit der jeweiligen Bewegung zu wiederholen, bevor der nächste an die Reihe kommt. So ergibt sich mit der Zeit eine relativ lange Schlange an Namen und Bewegungen, die es gilt nicht durcheinander zu bringen.

 Nun starten wir gleich mit voller Kraft voraus in das Element des Holzes und zwar mit einem Spiel, das die Kinder fast an jedem Nachmittag verlangten zu spielen:

#### **„Der Samurai“**

Wir befinden uns nun im fernen Osten, genauer gesagt in Japan, in der Heimat des Samurai. Da es die Aufgabe eines jeden Samurai war, sein Volk zu verteidigen zieht er mit lautem Geschrei sein Schwert aus der Scheide um seinen Gegner einzuschüchtern, wird dann von zwei gegnerischen Kämpfern zurückgehalten und somit gibt der Samurai seinen Schlag an jemand anderen weiter. In der Praxis sieht das so aus, dass ein Kind anfängt der Samurai zu sein, zieht seine beiden zusammengefalteten Hände wie ein Schwert an seiner Körpervorderseite nach oben, sodass die Arme dabei gestreckt sind und begleitet diese Bewegung mit einem lauten „HA“. Die Kinder, welche links und rechts von ihm stehen, ziehen ebenfalls ihre Schwerter (Hände), zielen jeweils mit ausgestreckten Armen in seine Flanken und bekräftigen dies mit einem brüllenden „HE“. Somit bleibt dem Samurai nichts anderes übrig als seinen Schlag mit einem zorngefüllten „HU“ weiterzugeben, indem er seine immer noch nach oben gestreckten Arme nach vorne schwingt und diese gezielt auf ein anderes Kind, den nächsten Samurai richtet, welcher wiederum sein Schwert zieht und dem Spiel seinen Lauf gibt. Haben die Kinder erst einmal die Spielregeln verstanden und wissen worum es geht, dann gewinnt dieses Spiel sehr schnell an Dynamik und fordert einem in seiner Konzentration ganz nett heraus, auch Erwachsene. Ist man kurz nicht bei der Sache, kommt es gleich zu einer „HA“- , „HE“- oder

„HU“-Panne, welche die Kinder meist gar nicht gerne sehen. Für mich war bei diesem Spiel auch immer sehr spannend zu sehen, wie sich Kinder ihrer Stimme bemächtigten oder eben nicht. Manche fanden sich von Anfang an in der Rolle des Samurai wieder und andere erst am zweiten oder dritten Nachmittag, wo sie sich schon besser in der Gruppe orientieren konnten und Vertrauen in diese hatten.

👉 Um sich nun von den Strapazen des Schlachtfeldes etwas ausruhen zu können, nimmt jeder Samurai eine kleine Massage in Anspruch.

Das heißt, dass sich immer zwei und zwei Kinder zusammenfinden und sich eines davon auf eine Matte legt. Das andere Kind gibt ihm mit achtsamer und flächiger Berührung eine Rockingbehandlung, damit der Samurai wieder Kraft tanken kann. Danach wird gewechselt. Diese Rockingbehandlung kann auch durch einfaches Abklopfen im Stehen ersetzt oder damit verbunden werden, je nachdem wie es einem vorkommt bzw. auch der zeitliche Rahmen es zulässt.

Um für das nachstehende Fest so richtig in Stimmung zu kommen, findet sich ein Orchester zusammen, welches das Volk bei guter Laune halten soll – „Der Dirigent“ (wurde im Text weiter oben beschrieben).

🌍 Auf eine erfolgreiche Schlacht folgt meistens ein gebührendes Fest:

also treffen wir uns alle in der Mitte wieder, um miteinander zu feiern und zu tanzen. Bei diesem Kreistanz gebe ich als Leiterin einer Gruppe die Bewegungen zur Musik vor und die Kinder machen sie nach. Wir halten uns an den Händen, gehen ein paar Schritte vor und zurück, drehen uns um die eigene Achse, klatschen in die Hände, hüpfen nach rechts und links, stampfen mit den Beinen, hüpfen in die Luft und so weiter und so fort. Es wird das Wir-Gefühl gestärkt und das gemeinsame Tun der Gruppe in den Vordergrund gestellt.

👉 Zur Belustigung und Unterhaltung des Volkes eröffnet nun der Kaiser einen Staffellauf, zudem jeder herzlich eingeladen ist mitzuspielen:

Dabei gelten strenge Regeln, die es unter persönlicher Aufsicht des Kaisers gilt einzuhalten. Die Kinder bilden zwei Gruppen. Auf einer Seite des Raumes wird mit einem Seil die Grenze gelegt, die nur überschritten werden darf wenn man abgeklatscht wird. Auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes steht ein Tisch, auf dem ein Puzzle in seine Einzelteile

zerlegt hergerichtet ist. Beim Startschuss läuft das erste Kind zu diesem Tisch und darf ein passendes Teil in das Puzzle legen, läuft wieder zurück und klatscht dem nächsten Kind ab, welches wiederum zum Tisch mit dem Puzzle eilt und versucht ein weiteres Teil zusammenzubauen, usw. Welches Team es als erstes schafft, das Puzzle fertigzustellen, hat gewonnen.


- 🔹 Bevor der Samurai schließlich zu Bett geht, damit er für den nächsten Tag wieder gerüstet ist, kommt er in den Genuss einer Traumreise, welche ihm schöne Träume bescheren soll:

Die Kinder legen sich am Boden auf eine Matte und machen es sich mit einem Polster unter dem Kopf so richtig gemütlich. Sie schließen die Augen und lauschen erst einmal der leisen und sanften Musik die im Raum erklingt. Nun stellen sich die Kinder vor, dass sie auf einer schönen Wiese liegen wo es nach Blumen duftet und man die Bienen und Insekten rund um sich herum in einem gleichmäßigen Summen wahrnehmen kann. Ein kleiner Sonnenstrahl kitzelt ihre Nase und lädt jedes einzelne Kind ein mit ihm Richtung Sonne zu gehen. Das Kind ist begeistert von dieser Vorstellung auf einem Sonnenstrahl in den Himmel zu gehen und folgt diesem sogleich. Die Bäume und Häuser auf der Erde werden immer kleiner und die Wiese, auf der es eben noch gelegen ist, ist kaum wieder zu erkennen. Als es oben angelangt ist setzt sich der kleine Sonnenstrahl neben ihm und erzählt dem Kind, dass es einen ganz großen Wunsch hätte: Er möchte gerne auch auf der Erde leben, so wie wir, aber er hat zu große Angst davor seinen Wunsch der Sonne gegenüber auszusprechen. Das Kind ermuntert ihm in seinem Mut mit der Sonne zu reden und schließlich fasst der kleine Sonnenstrahl den festen Entschluss und spricht mit der Sonne. Zu seinem Erstaunen erlaubt ihm die Sonne seinen Wunsch, doch muss er den Menschen eine Freude bereiten. Er gibt der Sonne sein Versprechen und sinkt gemeinsam mit dem Kind wieder zur Erde hinab. Als das Kind wieder auf der Blumenwiese gelandet ist, langsam seine Augen öffnet und vorsichtig seine Umgebung erkundet, entdeckt es neben ihm eine wunderschöne Sonnenblume, deren Schönheit und freudiges Strahlen nicht zu übertreffen sind. Als das Kind sich zu ihr hinunterbeugt, um ihren Duft besser wahrzunehmen vernimmt es eine leise, zarte Stimme, die ihm sagt: „Du bist richtig und gut, genauso wie du bist!“


Während der Traumreise, gehe ich ganz leise durch den Raum und streiche jedem Kind mindestens einmal kräftig über den Kopf, den Rücken, die Beine, die Füße, die Arme, ... und berühre es mit Achtsamkeit, Respekt und Liebe.

Um diese Botschaft der Geschichte bei den Kindern zu verinnerlichen, gibt es nun die Möglichkeit mit ihnen gemeinsam eine Sonnenblume zu basteln, wodurch wir dann im nährenden Zyklus mit dem Element des Holzes wieder beginnen würden, oder aber die Leiterin hat selbst kleine Sonnenblumen vorbereitet, welche die Kinder als Erinnerung für diese Traumreise mit nach Hause nehmen dürfen.

### 3.2. Beispiel 2

 Diese Einheit steht ganz im Zeichen der Tier- und Fantasiewelt und deshalb beginnen wir mit dem König der Tierwelt, dem Löwen. Dazu nehmen wir uns den Schritt des „Kiai“ zu Hilfe (wurde im Text weiter oben beschrieben), bei dem wir mit brüllendem Geschrei jeweils ein Bein fest in den Boden stampfen, um das Holzelement so richtig in Fahrt zu bringen.

Nachdem wir uns nun Respekt vor der ganzen Tierwelt verschaffen haben und der Löwe wieder zufrieden seinen Platz einnehmen kann, holen wir ein anderes Tier hervor, welches etwas kleiner und andersfarbiger ist – der Frosch. Und zwar ist das nicht irgendein Frosch, sondern ein ganz besonderer, nämlich ein „Motzfrosch“, dem nichts passt und der immer schlechte Laune hat, außer man weiß es zu verstehen ihn zum Lachen zu bringen (Spiel wurde im Text weiter oben beschrieben).

 Die Wandlung des Feuers ist am besten zu spüren wenn viel gelacht wird und man mit Begeisterung bei der Sache ist. „Gibberish“ (wurde im Text weiter oben beschrieben), das Spiel wo mit einer eigens kreierte Fantasiesprache der Partner mit Händen und Füßen in Grund und Boden geredet wird, ist bestens dazu geeignet, denn am Schluss liegen meistens beide Kinder mit krümmenden Bäuchen und schallendem Gelächter am Boden.



🌍 Alle Tiere haben ein zu Hause - einen Bau, eine Höhle, ein Erdloch, ein Nest, usw. Vögel zum Beispiel suchen sich ihren Zufluchtsort meistens in Bäumen, die groß und stark sind, durch dichte Zweige einen gewissen Schutz bieten und mit tiefen Wurzeln in die Erde ragen, damit sie auch bei Wind und Sturm standhaft bleiben können. Wie es sich anfühlt so ein kraftvoller und sicherer Baum zu sein, spüren wir im nächsten Spiel – „Baum stehen“ (wurde im Text weiter oben beschrieben).



☑ Die Wichtigkeit von Bienen auf unserer Erde ist durch die große Medienpräsenz mittlerweile auch schon den Kindern bekannt und dass es Mittel gibt, durch welche diese nützlichen Tiere ihre Orientierung verlieren und nicht mehr nach Hause finden können, ist kaum vorstellbar. Deshalb verhelfen wir nun diesen kleinen Tierchen wieder in ihren Stock zu finden und die gesammelten Pollen dahin zu bringen wo sie hingehören. Jedes Kind bekommt ein Blatt Papier mit einer Bienenwabe darauf und rundherum am Tisch liegen ausgeschnittene kleine Bienen. Mit einem Strohhalm sollen diese Bienen nun in ihre Waben transportiert werden, um dort ihren Honig zu sammeln.



📖 Die Vielfalt der Tierwelt ist unbeschreiblich groß und schon zu Zeiten der „Arche Noah“ galt es jede einzelne Spezies zu schützen. Bekanntlich gingen alle Tiere, damit sie auf die Arche kamen, über eine Brücke, um dort Schutz vor dem Hochwasser zu finden. Nun gehen immer zwei und zwei Kinder zusammen, eines legt sich mit dem Bauch auf den Boden auf eine Matte und stellt somit die Brücke zur „Arche Noah“ dar. Die Leiterin fängt an die Geschichte der Arche zu erzählen und die jeweiligen Tiere, welche über diese Brücke marschieren, werden mit ihren verschiedensten Fußabdrücken von den Zehen bis zum Kopf mit Fingern, Händen, usw. nachgeahmt. Da kommt zuerst einmal der Elefant mit seinen behäbigen und schweren Beinen, dann schlängelt sich eine Schlange inmitten des ganzen Chaos hindurch, ein Hase hoppelt frisch und fröhlich dem Schiff entgegen und ein Schmetterling fliegt mit seinen zarten Flügelschlägen obendrein. Diese Geschichte kann je nach Belieben und Ausdauer bzw. Vorschlägen der Kinder erweitert werden. Natürlich darf jedes Kind einmal die Brücke sein.

Da dieses Spiel natürlich auch der Entspannung dient und durch die verschiedenen Berührungen auf der Körperrückseite geprägt ist, beinhaltet es auch sehr viel von der Wandlung des Wasser, zu der wir nun eine schöne Überleitung haben.

💧 Wir heben ein wenig ab in die Welt der Engel und Elfen und lassen uns überraschen wie es sich anfühlt, von solchen Wesen berührt zu werden – „Engelsgasse“ (wurde im Text weiter oben beschrieben). Bei dieser Übung fällt es den Kindern oft schwer die Augen zu schließen, doch wenn sie dies überwunden haben, dann merkt man ihnen an wie berührt sie durch die Achtsamkeit der anderen Kinder sind.

Zum Abschluss dieser Einheit durften sich die Kinder aus verschiedensten Engelskarten eine aussuchen die ihnen am besten gefiel ... ein Engel für die Träume, ein Engel für dein Vertrauen, ein Engel für die Zufriedenheit, ein Engel für deine Kreativität, ein Engel für die Hoffnung,

## ABSCHLUSS

Diese Nachmittage, welche ich mit den Kindern verbringen durfte, waren für mich in mehrerlei Hinsicht erstaunlich. Jede Charaktereigenschaft war in jeder Gruppe beinhaltet und wenn man in den Augen der fünf Wandlungsphasen diese beobachtet und erkennt, ist es oft ein ganz anderer Blickwinkel aus dem heraus man ein Kind betrachtet. Von den aktiven, bewegungsfanatischen und auch lauten Kindern, über die äußerst begeisterungsfähigen und auch überdrehten, bis hin zu den ruhigen, unscheinbaren und eher in sich gekehrten Kinder, bei denen ich oft selbst aufpassen musste, dass ich sie nicht übersah, war alles dabei und jedes einzelne brachte sich auf seine Arte und Weise in die Gruppe mit ein. Grundsätzlich bin ich kein Fan von der oft strikten Trennung zwischen Mädchen und Jungs, doch gibt es einfach gewisse Dinge, die mehr auf Jungs als auf Mädchen zutreffen und umgekehrt. So sind es nun einmal eher die Jungs, die es lieben, wenn es rund geht, wenn Action angesagt ist und sie sich so richtig austoben können, wohingegen die Mädchen oft Stunden verbringen können etwas Kreatives zu gestalten, sie in ihrem Tun meistens mehr Ausdauer und Geduld zeigen und beim Erzählen einer Geschichte aufmerksam zuhören. Umso schöner war es zu sehen, wie sich die Jungs auch in den ruhigeren Angeboten einer Einheit zurechtfinden, wie zum Beispiel bei einer Traumreise. Da war es anfangs oft recht schwierig für den ein oder anderen ruhig auf einer Matte zu liegen, der Musik zu lauschen und meiner Stimme zu folgen, doch wenn ich ihren Rücken und die Beine ein paar Mal mit einem satten Druck berührte und von oben nach unten ausstrich, legte sich diese Unruhe recht bald und ich hatte das Gefühl, dass sie das Element des Wassers eingeholt hatte. Etwa umgekehrt erging es mir bei manchen Mädchen, welche sich anfangs oft eher zaghaft, schüchtern und zurückhaltend verhielten, sich aber von Mal zu Mal in der Gruppe einfanden und ihre Position einnahmen. Sobald sie das Gefühl von Sicherheit verspürten und ihr Vertrauen in die Gruppe und mich aufbauen konnten, sie also ihre Erde aktivierten, änderte und öffnete sich ihr ganzes Wesen. Sie trauten sich mehr zu, ihre Stimme wurde auch einmal bestimmter und lauter und der Umgang mit den anderen Kindern wurde viel selbstbewusster. Es ist unsere Aufgabe als Eltern und Erwachsene unsere Kinder zu begleiten, ihnen Rückhalt und Vertrauen zu schenken, ihnen das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu geben, mit ihnen zu lachen und Spaß zu haben und ihnen Vorbild für ihren eigenen Lebensweg zu sein. Dies alles mit dem Hintergrund und im Einklang der fünf Elemente zu geben und zu sein erweckt in mir ein Gefühl von Stimmigkeit.

## **Quellenverzeichnis:**

„Atlas Shiatsu“ Wilfried Rappenecker, Meike Kockrick

„Shiatsu für Babys und Kleinkinder“ Karin Kalbantner-Wernicke

Inhalte aus dem Kurs „Kinder sind anders: Kindershiatsu“ an der ISSÖ 2010