

Levi ist fünf Wochen alt und geht schon zum Shiatsu-Kurs. Zu früh? Keineswegs. Shiatsu für Babys ist schon ab dem ersten Lebenstag an möglich, ja sogar schon im Mutterleib können Kinder die wohltuende Wirkung der asiatischen Massage erleben. So hat es auch bei Levi angefangen. „Ich habe selbst Shiatsu-Behandlungen bekommen und sie als sehr wohltuend empfunden“, sagt seine Mutter Evelin Garner. „Und was für mich gut ist, kann für mein Kind doch nicht schlecht sein.“

Wo normale Babymassage nur die Haut und einzelne, an der Oberfläche liegende Muskelgruppen entspannt, gehen Shiatsugriffe weit mehr in die Tiefe. Statt nur mit den Fingerspitzen wird beim Shiatsu mit der ganzen Handfläche gearbeitet. Die Glieder des Kindes werden möglichst ganz umfasst und gedrückt, an sensiblen Stellen mit einer Hand gehalten und dem Daumen der anderen stimuliert. Ziel ist es dabei, den Fluss des „Chi“, der Lebensenergie wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) genannt wird, in harmonischen Fluss zu bringen und eventuelle Blockaden zu lösen. Das Ergebnis ist ein munteres, gut gelauntes und bewegliches Baby. „Ich denke, auf diese Weise kann ich Levis motorische Entwicklung am besten fördern, ohne ihn zu stressen“, so Evelin Garner.

## Stark durch Baby Shiatsu Wie die fernöstliche Technik bei den Allerkleinsten wirkt

Isabel Winklbauer

**Anders als herkömmliche Babymassage entfaltet Shiatsu bei Babys eine wohltuende Tiefenwirkung: Es stimuliert die Meridiane der traditionellen chinesischen Medizin, sorgt für einen gesunden Energiefluss und hilft dem Kind, sich in seinem Körper zurecht zu finden. Zudem bringt Shiatsu Mutter und Kind einander näher. Denn wer sein Baby damit verwöhnt, muss gut auf seine Signale achten**

In der Tat fördert Shiatsu die Motorik von Neugeborenen und Babys, denn es hilft ihnen, den eigenen Körper besser zu spüren und kennen zu lernen. Doch es kann auch chronische Krankheiten verhindern. Babys, die sich nicht auf den Bauch drehen wollen, die keine Berührungen mögen oder unruhig sind; Babys, die schlecht schlafen, oft Bauchweh haben oder gerade zähnen – für sie ist Shiatsu eine gute Möglichkeit, wieder ins Lot zu kommen. Die Wiesbadener Shiatsu-Expertin Karin Kalbantner-Wernicke erklärt: „Immer dann, wenn Mütter merken, dass ihr Kind auf irgend eine Art besonders ist, oder wenn es etwas hat, das der Kinderarzt nicht als Problem einstuft, der

Mutter aber Sorgen bereitet, ist Shiatsu eine gute Unterstützung“. Um den Chi-Fluss eines Babys zu stören brauche es schließlich nicht viel, so die Fachfrau. „Reizüberflutung, Mangelzustände, ungünstige Umweltbedingungen können den Energiefluss ins Stocken bringen, und schon fühlt sich das Baby unwohl, ist irritiert. Als Folge davon entwickelt es sich dadurch womöglich nicht so gut, wie es könnte.“ Das Gute: Falsch machen kann man beim Baby-Shiatsu fast nichts. Die meisten Mutter-Kind-Paare wie Levi und Evelin buchen zwar einen sechs- oder siebenstündigen Kurs bei einer der rund 100 Shiatsu-Praktikerinnen in Deutschland. Die Griffe an sich sind aber so einfach, dass man sie nach wenigen Sitzungen alleine zuhause praktizieren kann. Gemäß der TCM wohnen dem Menschen drei Meridianfamilien mit je vier Meridianen inne, eine vordere, eine seitliche und eine hintere. Bei Babys sind die vier Einzelmeridiane dieser Familien noch nicht vollständig differenziert, können also relativ einfach im Verbund stimuliert werden. Vor allem die vordere Meridianfamilie steht beim Baby-Shiatsu im Mittelpunkt: Sie reguliert unter anderem die Nahrungsaufnahme, die Verdauung und Ausscheidung, das Selbstbewusstsein und das Gleichgewichtsgefühl. Erst wenn die Griffe in



dieser Familie gut sitzen und Ergebnisse zeigen, geht man zur seitlichen Meridianfamilie (u.a. Rotationsfähigkeit, Gehen, Greifen, Entwicklung des eigenen Willens) und zuletzt zur hinteren Meridianfamilie (u.a. Aufrichten, Krabbeln, Sprache, Hören) über. Eine typische Anfängerübung ist, die Schultern, Oberarme, Unterarme, Handgelenke und Handflächen des Babys langsam von oben nach unten



zu drücken – was den Lungen- und Dickdarm-Meridian und damit die Abwehrkräfte und Ausscheidungsprozesse in Fluss bringt. Oder das Massieren des Mittelpunktes der Handfläche, den man im Shiatsu auch „Palast der Nervosität“ nennt – was schon alles über den Zweck des Griffs sagt. Es folgen das „Hara“ (der Gleichgewichtspunkt in der Körpermitte), die Hüftgelenke, Oberschenkel, Knie und Füße. Während all dem liegt das Baby auf den Schenkeln der bequem sitzenden Mutter, oder, wenn es schon größer ist, zwischen ihren Beinen auf einer weichen Matte. Diese Position ist

wichtig, da sie Blickkontakt ermöglicht: Mutter und Kind sollten sich bei allen Übungen in die Augen sehen und eine energetische Verbindung halten. „Das Ganze ist eine wunderbar individuelle Sache“, meint Evelin Garner. „Levi und ich kennen uns ja noch nicht so lange, und bei diesen intimen Übungen kann ich gut heraus finden, was er braucht, wovon er zu viel hat und wie ich auf ihn reagieren soll.“ Schläft das Kind ein oder schwindet seine Aufmerksamkeit für die Mutter und ihre Massage, sollte man auch die Shiatsu-Sitzung beenden. In der Regel genügen zehn bis 20 Minuten. Doch auch kürzere Anwendungen wirken. „Wir haben uns aus dem Kurs einige Sequenzen für Zuhause mitgenommen“, erzählt die junge Mutter, „machen Shiatsu jetzt oft als Ritual nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen, meist fünf, sechs Minuten lang. Mal

abgesehen davon, dass es ihn ausgeglichener macht: Es ist einfach eine wunderschöne Beschäftigung für uns beide.“

Informationen über Shiatsu-Praktiker in Ihrer Nähe und über die Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker erteilt: aceki e.V.  
Alte Dorfstraße 13  
65239 Hochheim-Massenheim  
Tel.: 06145-598991  
Fax: 06145-598998  
E-Mail: info@aceki.de, www.aceki.de

Isabel Winklbauer  
freie Journalistin und Autorin, München

## TERMINE

**HIPP**  
HEBAMMEN  
DIALOG

**Fortbildungsveranstaltungen  
für freiberufliche Hebammen**

„Gut beraten  
in Ernährungsfragen und  
Tipps für eine effiziente  
freiberufliche Tätigkeit“

Tagesveranstaltung  
von 9.00 bis 18.00 Uhr  
Teilnahmegebühr: 25,- €

### Themen und Inhalte

- Ernährungsfragen bei Schwangeren, Stillenden und Säuglingen
- Zeitmanagement in der Hebammenarbeit
- Einkommenschancen und Ausgabenstrukturen
- Qualitätsperspektiven
- Effizienz in der Ablauforganisation

### Termine bis einschließlich Dezember 2009

(Änderungen vorbehalten):

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| 21. Juli:  | Raum Ravensburg/Wangen |
| 23. Juli:  | Raum Deggendorf        |
| 22. Sept.: | Raum Bremen            |
| 24. Sept.: | Raum Dortmund          |
| 01. Dez.:  | Raum Köln/Bonn         |

Weitere Informationen und aktuelle Termine erhalten Sie bei Frau Anita Mögn  
Tel. 08441 / 757-308 oder  
Email: anita.moegn@hipp.de

