



**Welche Unterschiede gibt es zwischen Shiatsu, Physiotherapie und Babymassage?**

Im BabyShiatsu wird mit speziellen Drucktechniken gearbeitet, in der Babymassage mit Streichungen. Auch verwenden wir kein Öl und es wird am leicht bekleideten Körper gearbeitet. Daher lassen sich die „Glücksgriffe“, so bezeichnen wir die Behandlung im BabyShiatsu, überall und ohne Aufwand einsetzen. Da wir im BabyShiatsu immer die gesamte Familie im Blick haben, gibt es auch spezielle Elterntechniken, etwa um die Bindung zu stärken. Oder Techniken für ältere Geschwisterkinder, um beispielsweise die vielleicht noch nicht ausgereifte Aufrichtung zu unterstützen. Während für die Physiotherapie in der Regel eine ärztliche Verordnung aufgrund eines Problems oder Defizits vorliegt, ist das Ziel im BabyShiatsu, die gesunde Entwicklung der ganzen Familie zu unterstützen. In der Physiotherapie wird ein Baby durch einen professionellen Therapeuten behandelt, im BabyShiatsu geben wir den Eltern das entsprechende Werkzeug an die Hand.

**Muss man für BabyShiatsu einen speziellen Therapeuten aufsuchen oder können Eltern die Shiatsu-Techniken selbst lernen, zum Beispiel in einem BabyShiatsu-Kurs?**

Das eigentliche Ziel ist, dass Eltern die Techniken und das Wissen von Baby-Shiatsu erlernen, damit es Bestandteil des Familienalltags wird. Diese können sie in der Einzelanleitung ebenso wie in einem BabyShiatsu-/Eltern-Kurs erwerben. So kommen auch größere Kinder in den Genuss der wohltuenden Wirkung, zum Beispiel nach einem langen Schultvormittag, um Kräfte für die Hausaufgaben zu sammeln.

**Wobei kann Shiatsu Babys und Kleinkindern helfen?**

Das Hauptziel von BabyShiatsu richtet sich auf die Unterstützung der gesamten Familie und nicht auf Beschwerden. Doch können wir im Rahmen unserer „Glücksgriffe“ mit speziellen Techniken bei den täglichen Herausforderungen im Babyleben Erleichterung verschaffen. Zum Beispiel bei Blähungen oder Verdauungsproblemen, aber auch, wenn das Baby unter dem Zahnen leidet oder, das ist ein großes Thema, bei der Heranführung an die Bauchlage.

**Wirkt Shiatsu bei jedem Kind?**

Die meisten Babys und Kinder lieben Baby-Shiatsu. Aber natürlich handelt es sich hier nicht um eine Wunderbehandlungsmethode. Zeigt ein Kind beispielsweise, dass es die Berührungstechniken nicht mag, dann machen wir uns gemeinsam mit den Eltern Gedanken über eine Alternative. Oft vergleichen Eltern auch den Entwicklungsstand ihrer Kinder mit anderen gleichaltrigen Kindern: Meins krabbelt schon – wie, deins noch nicht? Auch wenn Eltern versuchen, sich durch solche Aussagen nicht beeinflussen zu lassen, haben diese Sätze ihre Wirkung. In den Fällen versuchen wir den Blickwinkel zu verändern. Alle Baby haben dieselben motorischen Fähigkeiten mitbekommen, aber jedes Baby ist eine Persönlichkeit und hat ganz eigene Vorlieben, die einen scheinen sich schon auf eine spätere Olympiade vorzubereiten und haben keine Zeit für Sprache und die nächsten möchten am liebsten den ganzen Tag geknuddelt werden.

**Wo kann man sich über Kurse zum Thema informieren?**

Es ist wichtig zu wissen, wo die Grenzen von Baby-Shiatsu liegen und medizinische Behandlung notwendig wird. Daher ist in der Baby-Shiatsu-Ausbildung das Wissen über kindliche Entwicklung und über Kontraindikationen ein wichtiger Bestandteil. Da die Methode mittlerweile universitär zertifiziert ist, ist der Qualitätsstandard bei ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen gesichert. Also bitte immer prüfen, ob das Angebot von jemandem durchgeführt wird, der oder die entsprechend ausgebildet ist.



**KARIN KALBANTNER-WERNICKE**

ist Kinder-Physiotherapeutin und Shiatsu-Lehrtherapeutin. Sie arbeitet mit Babys und Kindern und ist international anerkannte Expertin für kindliche Entwicklung. Seit über 30 Jahren bietet sie Ausbildungskurse in Europa, USA, Japan und Australien zum Thema Shiatsu für Erwachsene, Kinder und Babys an. Sie ist Autorin zahlreicher Fachbücher und Wegbereiterin eines dem heutigen Stand und Wissen angepassten Shiatsu bei Babys und Kindern. Die von ihr entwickelten Gesundheitsprogramme („Samurai-Programm“) werden in über 10 Ländern innerhalb und außerhalb Europas in Schulen, Kindergärten und Seniorenheimen angewandt.

Weitere Infos: [babysshiatsu.de](http://babysshiatsu.de)

# AUF DIE SANFTE ART

*Beim Baby-Shiatsu werden Beinchen gelockert und Blähbäuchlein beruhigt. Shiatsu-Lehrtherapeutin Katrin Kalbantner-Wernicke erklärt, wie das funktioniert*

TEXT: ALEXANDRA BRECHLIN

**Wie sind Sie auf das Thema BabyShiatsu aufmerksam geworden?**

**Karin Kalbantner-Wernicke:** Mich hat das Thema Entwicklung schon immer interessiert, ganz besonders, wie wir zu dem wurden, was wir sind, und warum wir so unterschiedlich auf bestimmte Herausforderungen reagieren und damit umgehen. Und wie wir die Fähigkeiten erwerben können, um unseren Lebensweg stimmig zu gestalten.

Unabhängig von diesen faszinierenden Themen habe ich mich schon seit meiner Kindheit für Japan und die dortige Lebenswelt interessiert. So lag es auf der Hand, dass ich nach meiner Physiotherapieausbildung direkt nach Japan ging. Dort habe ich Shiatsu gelernt und konnte dann Frauen auf dem Land bei der Behandlung von Babys mit Shiatsutechniken beobachten.

**Was genau versteht man unter Shiatsu – speziell in Bezug auf Babys?**

Shiatsu ist ein japanisches Wort und bedeutet wörtlich übersetzt: Fingerdruck. In Japan ist Shiatsu eine staatlich anerkannte Behandlungsmethode, die sich aber mittlerweile weltweit verbreitet hat. Durch unterschiedliche sanfte, achtsame Drucktechniken werden dieselben Energiebahnen angesprochen, die wir auch aus der Akupunktur kennen. Babys lieben diese Form der Berührung und in den letzten Jahren

haben auch zahlreiche Studien in den USA und Europa nachweisen können, dass gerade Babys und Kinder auf moderate Drucktechniken besonders gut reagieren.

Allerdings ist BabyShiatsu viel mehr als nur sanftes Drücken. Es ist ein Konzept, das aus mehreren Bausteinen besteht. Dazu gehören Tipps für die Eltern, um die täglichen Herausforderungen im Alltag mit einem Baby oder eventuell noch zusätzlichen Geschwisterkindern besser bewältigen zu können, ebenso die Vermittlung von Wissen über die kindliche Entwicklung aus westlichem und östlichem Blickwinkel wie auch Übungen zur Stärkung des Energiesystems der Eltern. Weiterhin erhalten Eltern Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby, etwa um rechtzeitig zu erkennen, wann ein Baby sich nicht wohlfühlt oder auch, wie ein Baby richtig hochgehoben oder getragen wird.

Da BabyShiatsu das traditionelle japanische Wissen und westliche Entwicklungs- und Bindungstheorien miteinander vereint, liegt dieser Behandlungsmethode ein ausführliches Entwicklungskonzept zugrunde, das neue Blickwinkel auf kindliche Entwicklung ermöglicht. Gerade auch bei größeren Kindern lassen sich so viele Verhaltensweisen besser verstehen. Aus all diesen genannten Gründen ist das Ausbildungsprogramm BabyShiatsu im deutschsprachigen Raum universitär zertifiziert.



*Koliken sind für Babys eine Qual. Mit diesen einfachen Shiatsu-Griffen werden sie gemildert*

Foto: naumoid/stockphoto.com

## HILFE GEGEN BLÄHUNGEN

*Hat Ihr Kleines immer wieder Blähungen oder Verdauungsprobleme, dann ist dieser „Zaubergriff“ genau das Richtige. Bieten Sie ihn mehrmals täglich an und Sie werden von der tollen Wirkung überrascht sein.*



Üben Sie mit beiden Daumen sanften Druck auf die abgebildeten Punkte aus. Sie finden Sie seitlich etwas unterhalb vom Knie. Der Punkt trägt den Namen „Göttliche Gleichmut“, das sagt eigentlich schon alles.

Besonders gut ist die Wirkung, wenn Sie ein kleines Bewegungsspiel durchführen, während Sie die Punkte halten. Beugen Sie im Wechsel erst ein Bein, dann das andere an, dann mal beide Beine gleichzeitig. Besonders viel Spaß macht das, wenn Sie die Bewegungen mit einem Spruch kombinieren.

Fotos: privat, Yana Wernicke (2)