

Wie man eine kinderfreundliche Praxis einrichtet von Pamela Ferguson

Während meiner Shiatsu Workshops „Pädiatrie“ im Shiatsu Zentrum Edith Storch in Berlin richten wir immer eine besondere „Kinderecke“ im **Dojo** mit vielen Kissen und einer langen Reihe von Zeichenpapier an den Wandspiegeln ein. Einmal haben wir zwei kleine achtjährige Freundinnen als „Modelle“ eingeladen und sie ermuntert, Szenen von einer ihrer zurückliegenden Krankheiten zu zeichnen. Beide Kinder waren dunkelhäutig (deutsche Mütter, afrikanische Väter, lebten aber mit ihrer alleinerziehenden Mutter).

Der Unterschied zwischen den beiden Kunstwerken war erstaunlich.

Biddys Erfahrung bei Bauchschmerzen während ihrer Ferien in der Karibik entwickelte sich zu einem Versuch von Gruppenheilung. Sie zeichnete ein Bild von sich selber im Bett, das in einem hellen Raum stand, und sie war umgeben von ihrer Mutter, ihren kleinen Freundinnen und einer lebendigen Schar von Nachbarinnen. Die eine hatte Rasterlocken, eine andere hielt Heilkräuter aus dem Garten für Beruhigungstee im Arm. Biddy brauchte nicht viel Ermunterung, um zu beschreiben, wer wer war und wie jeder ihr geholfen hatte, so dass es ihr schließlich wieder besser ging.

Felicitas' Erkältungskrankheit in Berlin war eine eher einsame Erfahrung. Sie zeichnete sich in ihrem Zimmer allein, ein winziges Gesicht, das aus der Bettdecke hervorschaute. Aber auf ihrem Nachttisch lag ein hoher Turm von CDs. Felicitas, die schüchternere der beiden Mädchen, erzählte uns von ihrer Liebe zur Musik, wie sie ihr Gesellschaft leistete und ihr auch half, sich besser zu fühlen, wenn ihre Mutter arbeitete.

Diese unterschiedlichen Erfahrungen habe ich in meine Vorstellung einbezogen, als ich während des Workshops mit den Mädchen Dehnungen machte und mit ihnen arbeitete. Alle meine Studenten hatten ihre Ausbildung abgeschlossen. Viele waren Physiotherapeuten und Psychologen und arbeiteten ganzheitlich in ihrer Praxis. Sie besuchten meinen Workshop, um neue Tipps für die Behandlung von jungen Patienten zu bekommen. Ich benutzte die Beispiele der Mädchen als einen unkonventionellen Weg, eine vergangene Heilerfahrung (ihrer Wahl) einzubeziehen, um ihnen Hinweise und Einsichten bei der Wahl von passenden Bildern, Dehnungen, Heilmitteln und Übungen für alle vorkommenden Herausforderungen bei Krankheiten zu geben.

Für **Biddy** benutzte ich Übungen, die mit ihren guten Erfahrungen auf der Insel verbunden waren, wie z.B. Rad fahren. Ich legte die Handflächen auf ihre Fußsohlen und wir „fuhren“ davon – als wollten wir die Menschen auf ihrem Bild besuchen. Das ist eine großartige Übung zur Aktivierung der Energie und auch eine Superübung bei Atemproblemen. Wir machten das in unterschiedlicher Geschwindigkeit und Höhe, wechselten die Richtung – ganz ausgerichtet auf diese besondere Reise. Dabei konnte ich zugleich überprüfen, ob eine Imbalance zwischen den beiden Seiten bestand und ob die Meridiane und Muskeln stark oder schwach waren.

Für **Felicitas** benutzte ich Dehnungen, die Musikklänge wiedergaben. Ich dehnte ihre Beine nahe am Boden, während wir tiefe Noten summten, hoch über dem Boden

bei hohen Noten, machte schnelle Bewegungen für schnelle Noten und langsamere für träumerische Melodien. Es war interessant zu sehen, wie Klang und Bewegung ihr halfen, sich zu lockern und koordinierter zu werden.

Zen Shiatsu ist eine graziöse moderne Form der japanischen Akupressur. Die Dehnungen basieren auf den erweiterten Meridianen und dem einzigartigen Diagnosesystem, das wir dem verstorbenen Shizuto Masunaga aus Tokyo verdanken. Ich bin während meiner 20jährigen internationalen Unterrichtserfahrung immer neue Wege gegangen, Zen Shiatsu zu benutzen. Mit Kindern zu arbeiten, ist eine meiner Spezialisierungen. Der Ansatz sollte vielfältig sein, um flexibel mit den unmittelbaren Bedürfnissen eines jeden Kindes umgehen zu können. Im allgemeinen behandle ich die Kinder meiner Klienten oder Studenten oder Kinder, die scheinbar unerklärliche Schmerzen haben oder Probleme, über die sie mit ihren Eltern, Lehrern oder Ärzten nicht sprechen mögen. Da ich sehr viel reise, zeige ich den Eltern oft, wie sie mit ihren eigenen Kindern arbeiten können. Ich improvisiere viel, besonders mit Requisiten und großen Übungsbällen – die Kinder gehen immer geradewegs darauf zu. Dadurch ist das Eis gebrochen. Und es braucht nicht viel, um das Kind zu überzeugen, bei Dehnungen und Bewegungen den Ball zu benutzen.

Um welche Disziplin es auch in der westlichen oder asiatischen Medizin geht, es gibt immer einfache Wege, einige der Methoden einzubeziehen, die ich besonders hilfreich finde. Erstens: wenn die linke Seite verletzt ist, arbeite auf der rechten Seite oder umgekehrt. Die Energie bewegt sich beidseitig. Es macht Spaß, den Klienten (ob jung oder alt) zu sagen, dass die starke Seite der verletzten (oder der angeschlagenen) Seite hilft. Das ist beruhigend und aktiviert die Energie, vertieft die Atmung und reduziert den Schmerz. Zweitens: die Arbeit mit lustigen Bildern regt die Imagination des Kindes an.

Während einer meiner Workshops vor kurzem in Zürich brachten meine Studenten Spielzeug und Spielzeugeisenbahnen mit, um damit zu experimentieren. Einer von ihnen benutzte eine Gummiente wie eine Handpuppe, um Schmerzen in einem Gelenk zu „verschlingen“ und um „Schnabeldruck“ auf einem Akupunkturpunkt auszuüben. Ein anderer benutzte einen kleinen Eisenbahnwaggon, um leichten Druck auf die Meridiane (Energiekanäle) zu beiden Seiten der Wirbelsäule auszuüben als würde der Waggon auf Schienen fahren. Wir haben auch farbige runde Sticker auf Akupunkturpunkte geklebt und taten dabei so, als würden wir Samen für Blumen oder Früchte („Kiwis hier...Mangos da“) pflanzen. Es kann auch sehr erhellend sein, wenn man ein Kind bittet, einen Sticker von einem Blatt mit glücklichen oder traurigen Gesichtern, ärgerlichen oder erschrockenen Gesichtern auszuwählen.

Bildvorstellungen bei den Dehnungen einzuarbeiten, ist sehr einfach – und neue Bilder kommen bei jedem Workshop dazu. Wir lehnen uns zum Beispiel zu einer Seite „wie eine Banane“ und dann zur anderen Seite und stellen uns dabei vor, dass wir den „Freund der Banane“ darstellen. Wir dehnen und dehnen uns immer weiter in die Länge „wie Kaugummi“ oder strecken unsere Arme nach oben „wie Sonnenblumen, die zum Himmel wachsen“, um Rückenschmerzen zu lindern. Oder wir strecken unsere Arme nach außen und oben „wie große Pilze“, um den Druck im Brustkorb zu verringern.

In meinem Workshop in Wien waren es zehn Kinder, die diese Übungen machten. Die Eltern waren ebenfalls Teilnehmer. Nachdem ich einige Kinder behandelt hatte (besonders wegen Atemproblemen) und die Schüchternheit nachgelassen hatte, brach Chaos aus. **Dojo**-Kissen flogen hin und her. Die Dehnungen hatten bei allen Qi-Energie frei gesetzt, was ich einfach nicht hatte vorhersehen können. Als sich alles wieder beruhigt hatte, war es interessant zu sehen, wie die kleinen Mädchen sich mit vielen Kissen zu einer Gruppe zusammenfanden und sich dort zum Malen niederließen, während die Jungen sich verstreuten oder sich bei ihren Eltern aufhielten.

Andere nützliche Tipps

Mit Kindern zu arbeiten, bedeutet nicht nur, besondere pädiatrische Techniken anzuwenden. Es geht auch darum, eine kinderfreundliche Umgebung zu schaffen. Der in Frankreich geborene Kinderarzt Michel Cohen aus New York City hat seine eigene trendige Fassade in einem ehemaligen Lagerhaus entworfen und gebaut. Wasserthemen werden durch wellige Oberflächen dargestellt, es gibt runde Aquarien mit farbigen Koi, Bullaugen, durch die man die Arme hindurchstecken kann (oder Feuerwehrspritzen), und der Eingang ist in einem leuchtenden Orange gehalten. (*The New York Times* „A Doctor's Office in Disguise“, Januar 22'04)

Eine Praxis in eine kinderfreundliche Praxis umzuwandeln, muss gar nicht teuer sein. Man braucht nur farbige Tücher, viele Kissen, große, mittlere und kleine Bälle für die verschiedenen Altersgruppen und weiche Puppen zu bestimmten aktuellen Themen. Es ist immer hilfreich, große Papierblätter an die Wand zu heften oder Wandtafeln zu haben – nicht nur zur Freude der Kinder im Wartezimmer, sondern, wie wir es mit Bidy und Felicitas gemacht haben, um sie zu ermuntern, Szenen von ihrer zurückliegenden Krankheit zu zeichnen. Waren die Erfahrungen traumatisch, wird sich das rasch zeigen.

In einem anderen Workshop (nicht mit Kindern) habe ich die Teilnehmer in Gruppen von fünf eingeteilt, damit sie über ihre fünf besten und ihre fünf schlimmsten Erfahrungen diskutieren konnten, die sie als Kinder mit Ärzten, Krankenschwestern oder Zahnärzten gemacht hatten. Wir schrieben die Erfahrungen in Plus- und Minus-Spalten an die Wandtafel. Ähnliche Themen tauchen immer wieder auch in meinen pädiatrischen Workshops in den USA, Deutschland, in der Schweiz und in Österreich auf.

Hier – zusammengefasst – die besten Erfahrungen:

Ärzte, die zuhören, sind nicht herablassend, sie behandeln ihre jungen Patienten mit Respekt, geben verständliche Erklärungen, bereiten sie kreativ auf mögliche schmerzhafteste Behandlungen vor und erlauben den Eltern dabei zu sein und sie zu halten. Sie setzen ihre Fantasie ein und tun beim Spritzen zum Beispiel so, als wollten ein Kolibri Nektar aus einer Blüte saugen.

Hier – zusammengefasst – die schlimmsten Erfahrungen:

Ärzte, die die Probleme mit Eltern oder Schwestern diskutieren, als würden die Kinder das nicht verstehen können oder gar nicht anwesend sein oder die Kinder gewaltsam bei schmerzhaften Behandlungen festhalten. Ärzte in weißem Kittel und mit kalten, rauen Händen. Schmerzhafteste Injektionen oder intravenöse Injektionen. Intime Untersuchungen, die ohne Takt und Feingefühl durchgeführt werden, woraus

sich über die Jahre Probleme entwickeln können. Es kann sogar dazu führen, dass Erwachsene Schwierigkeiten mit engen Beziehungen haben.

Jeder, der in der Pädiatrie arbeitet, sollte alles, was oben erwähnt wurde, beachten, besonders wenn sie Kinder behandeln, die durch eine Vielzahl von Tests gegangen sind und oft im Krankenhaus waren. Wir sollten von den Erfahrungen eines jungen Patienten lernen und keine Vermutungen anstellen. Es ist genauso wichtig, empfindsam auf die Auswirkungen traumatischer Kindheitserfahrungen nach medizinischen Behandlungen bei Erwachsenen zu reagieren. Ich habe Patienten gesehen, die vor einer Akupunkturbehandlung zurückgeschreckt sind oder die Behandlung ganz abgelehnt haben, wenn sie die Nadeln sahen, weil sie als Kind schlechte Erfahrungen mit Injektionen gemacht hatten.

Fallstudien

Wenn man mit Kindern arbeitet, geht es nicht immer darum, lustige Bilder zu kreieren. Als Bill, einer meiner Kollegen, es schwierig fand, die sechsjährige **Suzy** – bei ihr hatte man ADS-Syndrom diagnostiziert – zu behandeln, einfach, weil sie immer wieder durch seine Praxis rannte, begann er, ihre Mutter zu behandeln. Innerhalb von Minuten beruhigte **Suzy** sich, war fasziniert davon, was Bill tat. Ganz langsam begann Bill, dem Kind beizubringen, mit seiner Mutter zu arbeiten, was auch ein sanfter, indirekter Weg war, **Suzy** zu helfen, koordinierter und zentrierter zu werden.

Wie lebhaft ich mich an den Fall der achtjährigen **Vanessa** erinnere! Ich sah sie nur kurz während einer meiner Reisen. Ich tat einem Freund, der Chiropraktiker war, einen Gefallen, weil er zeitlich in Verzug gekommen war. Ich wusste nur wenig über **Vanessa**, außer dass sie unter Stress-Inkontinenz litt. Ihre Eltern hatten sie immer wieder zu Kinderärzten und Urologen geschleppt – ohne Erfolg. Jetzt suchten sie Hilfe in der Naturheilkunde. Ich entschloss mich, meine Sitzung ganz einfach zu halten, indem ich einige lustige Dehnungen machte und Techniken, die mit ihrem Problem zu tun hatten. Ganz spontan begann sie, über ihre Eltern zu sprechen, wie sie sich nachts stritten und wie der Streit damit endete, dass ihre Mutter schließlich bei ihr und ihrer Schwester schlief.

Nach der Sitzung schaute ich in das Wartezimmer, sah das Chaos im Gesicht der Mutter und ihr zerstreutes Verhalten. Später fragte ich meinen Freund, den Chiropraktiker, ob dieses Stück Familiengeschichte jemals in **Vanessas** Akte vermerkt worden war. Überraschenderweise war die Antwort nein. Ich erzählte ihm von meinen Beobachtungen und riet ihm, die Wurzel von **Vanessas** Dilemma zu erforschen. Ich schlug vor, dass er den Eltern raten möge, eine Paarberatung zu machen anstatt ihre Probleme auf ihre Tochter zu projizieren.

Manchmal erfordert eine Situation einfach gesunden Menschenverstand. Ein zehn Jahre alter Junge, **Carl**, wurde von seiner Mutter zu mir gebracht, weil er es ablehnte, über seine permanente Verstopfung mit dem Hausarzt zu sprechen. Es brauchte nicht lange, um herauszufinden, dass seine Probleme in der Schule angefangen hatten – die Toiletten waren kalt, es gab keine Privatheit und das Toilettenpapier war zu hart. Deshalb brachte er sich bei, alles „in sich zu behalten“. Einige einfache Ernährungsveränderungen und Tipps für Übungen halfen, **Carls** Dilemma zu lindern. Ich riet ihm außerdem, jeden Tag weiches Toilettenpapier mit in

die Schule zu nehmen und früher als der Rest der Familie aufzustehen, damit er die Toilette eine Weile ganz ungestört benutzen konnte, bevor er zur Schule ging.

Pamela Ferguson ist diplomierte Shiatsu-Lehrerin und -praktikerin in den USA und Deutschland. Gerade erschien ihr Buch „Sand to Sky – Conversations with Teachers of Asian Medicine“, (Verlag iUniverse), das sie zusammen mit Debra Duncan Persinger herausgegeben hat. Außerdem erschienen: „Shiatsu“ (Edition Con Kom Verlag) und „Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente“ (Trias Verlag). Ihre Email: fwpb39@sprintmail.com

* Alle Namen wurden geändert, um die Identität der Personen zu wahren