

KARIN KALBANTNER-WERNICKE,
TINA HAASE

BABY-SHIATSU -
GLÜCKSGRIFFE FÜR
WINZLINGE

FÖRDERT DIE ENTWICKLUNG -
STÄRKT DIE
ELTERN-KIND-BINDUNG - HILFT
BEI BLÄHUNGEN, ZAHNEN & CO.



EBOOKS

Karin Kalbantner-Wernicke • Tina Haase
Baby-Shiatsu – Glücksgriffe für Winzlinge



Karin Kalbantner-Wernicke • Tina Haase

Baby-Shiatsu –

Glücksgriffe für Winzlinge

Fördert die Entwicklung •
Stärkt die Eltern-Kind-Bindung •
Hilft bei Blähungen, Zahnen & Co.

Mit Fotografien von
Monika Werneke,
Wiesbaden

Kösel

Hinweis

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden und haben sich in der Praxis bewährt. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall, bei Schmerzen, Vorerkrankungen oder bestehender Erkrankung sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die Umsetzung der Übungen und Ratschläge erfolgt in eigener Verantwortung der Leser. Eine Haftung vonseiten des Verlags oder der Autoren wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: Monika Werneke, Wiesbaden (Foto),
istockphoto © GelatoPlus (Illustration)
Illustrationen: Wolfgang Pfau, pfau-design, Baldham

eISBN: 978-3-641-57079-8

www.koesel.de



Jede Berührung mit Ihrem Kind
ist einzigartig.

一期一会



Inhalt

- 10 Vorwort von Dr. med. Steffen Fischer

- 12 Einleitung**
 - 12 Bloß nichts erzwingen
 - 13 Über das Buch
 - 16 Was ist Shiatsu?
 - 17 Wie funktioniert Shiatsu?
 - 24 Baby-Shiatsu: Entstehung, Wirkung und Grenzen
 - 29 Startklar für das Workout
 - 33 Jetzt geht es los!

- 35 ERSTES QUARTAL: Die Mitte finden**
(erster bis dritter Monat)
 - 36 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
 - 38 Workout für Winzlinge
 - 48 Übungen für kleine Nachzügler
 - 51 Mini-Workshop: Lächel-Liste
 - 51 Workout für Mama und Papa
 - 55 Energie tanken
 - 58 Die Übungen auf einen Blick





61 ZWEITES QUARTAL: In Bewegung kommen

(vierter bis sechster Monat)

- 62 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
- 65 Workout für Winzlinge
- 75 Übungen für kleine Nachzügler
- 78 Mini-Workshop: Neue Kraft durch mehr Ruhe
- 79 Workout für Mama und Papa
- 85 Energie tanken
- 88 Die Übungen auf einen Blick

91 DRITTES QUARTAL: Das Umfeld entdecken

(siebter bis neunter Monat)

- 92 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
- 94 Workout für Winzlinge
- 105 Übungen für kleine Nachzügler
- 108 Mini-Workshop: Wie flexibel sind Sie?
- 109 Workout für Mama und Papa
- 111 Energie tanken
- 114 Die Übungen auf einen Blick



117 VIERTES QUARTAL: Die Welt erobern

(zehnter bis zwölfter Monat)

- 118 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
- 119 Workout für Winzlinge
- 132 Mini-Workshop: Kurzreise nach Japan
- 132 Workout für Mama und Papa
- 137 Energie tanken
- 140 Die Übungen auf einen Blick



143 Griffe gegen Alltagswehwehchen

- 145 Füße
- 146 Spannungsausgleich
- 146 Verdauung
- 148 Atem
- 149 Schlaf
- 149 Infektanfälligkeit



150 Exkurs: Shōnishin

Eine Akupunktur für Babys, die ohne Nadeln auskommt

152 Anhang

- 152 Literatur und Adressen
- 154 Dank

Vorwort von Dr. med. Steffen Fischer

Eltern durchleben in den ersten Monaten nach der Geburt ihres Kindes viele Momente des Glücks und der Freude, aber sie kämpfen auch häufig mit Unsicherheit und Sorgen. Als Kinderarzt sehe ich in meiner Praxis immer wieder, wie viele Mütter und Väter gerade in der ersten Zeit mit Baby Unterstützung bräuchten.

Obwohl oder gerade weil es mittlerweile zahlreiche Informationsquellen mit Empfehlungen, Warnungen und Werbung gibt, sind viele Mütter und Väter zunehmend verunsichert: Welches Angebot könnte denn für ihr Baby und sie sinnvoll sein und welches eher nicht? In dieser Situation stellt sich naturgemäß die Frage, weshalb nun gerade Baby-Shiatsu für ein Kind und seine Eltern hilfreich sein sollte.

Im Baby-Shiatsu geht es zunächst darum, das innere Gleichgewicht zu finden. Das Besondere an der Methode ist, dass sie das Kind anregt, wenn es Anreize braucht und dass sie es beruhigt, wenn es Entspannung benötigt. So trägt Baby-Shiatsu dazu bei, dass die Kinder emotional ausgeglichen sind.

Die sanften Streichungen geben ein Gefühl der Geborgenheit und fördern die vertrauensvolle Verbindung zwischen Eltern und ihrem Baby. Über einfache Handgriffe lernen die Mütter und Väter, wie sie ihrem Kind helfen können, sich zu beruhigen und zu entspannen. Und sie bekommen ein Gefühl dafür, was sie ihrem Kind zutrauen können. Dies ist eine wichtige Erfahrung für Eltern. Sie gibt ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen.

Genauso wie sich Unsicherheit und Unruhe von Eltern und Kindern hin und her übertragen und dadurch noch verstärken, führen Selbstsicherheit und Entspannung auch wieder heraus aus diesem Kreislauf. Auch wir Erwachsenen erleben, wie viel

mehr wir empfinden, wahrnehmen, auf andere Menschen zugehen und welche Energie wir aufbringen können, wenn wir mit uns und unserer Umwelt im Einklang sind. Dieser Zustand ist das, was in Japan mit dem Begriff »*ki*« umschrieben wird.

Während meiner Tätigkeit als Arzt habe ich schon viele Therapien kommen und gehen sehen. In den vergangenen Jahren hielten unterschiedlichste Behandlungsformen aus dem asiatischen Kulturkreis Einzug in Deutschland, die nur schwer zu überblicken sind. Für mich als Schulmediziner besteht gegenüber fernöstlichen Behandlungsverfahren eine gewisse Skepsis.

Doch das, was ich selbst in Shiatsu-Behandlungen bei der Autorin Karin Kalbantner-Wernicke erfühlen und wahrnehmen konnte, war tatsächlich tief beeindruckend und überzeugend! Auch wenn ich die Philosophie noch nicht ganz fassen kann, sehe ich die durchweg positive Entwicklung der Kinder, die mit Baby-Shiatsu behandelt werden. Auch für das Zusammenwachsen von Kindern und Eltern scheint Shiatsu durchaus förderlich zu sein.

In diesem Buch dürfen Sie sich an die Hand nehmen lassen, um in die fernöstliche Gedankenwelt eingeführt zu werden. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Baby mit Shiatsu unterstützen können. Die Autorin Karin Kalbantner-Wernicke ist seit vielen Jahren Shiatsu-Lehrerin. Ihre Ausbildung erhielt sie direkt in Japan. Somit kann sie Ihnen die Behandlungsmethode und ihre Grundlagen in unverfälschter Form erklären.

Dr. med. Steffen Fischer

Kinderarzt mit Praxis in Hochheim bei Wiesbaden

Einleitung

Babys spüren ganz intuitiv, wofür Wissenschaftler langwierige Forschungen benötigten: Berührungen und Streicheleinheiten tun gut. Sie machen klug und fröhlich, stärken die Eltern-Kind-Bindung und sind die Grundlage für ein gesundes Leben.

Mit Baby-Shiatsu können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen. Die Behandlung geht auf die Bedürfnisse und Besonderheiten der Kleinsten ein. Der Säugling wird mit sanftem Druck auf bestimmten Energiebahnen behandelt. Dabei ist er nicht nackt wie bei der Babymassage, sondern leicht bekleidet.

Bloß nichts erzwingen

Die Berührungen können die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. Was aber nicht heißt, dass mit Shiatsu-Behandlungen Entwicklungsschritte mit Macht herbeigeführt werden sollen. Im Gegenteil: Die Übungen helfen Kindern, sich entsprechend ihres Alters und ihren individuellen Fähigkeiten optimal zu entwickeln. Eltern lernen in diesem Buch, den Babys genau das zu geben, was sie in einer bestimmten Entwicklungsphase brauchen.

Durch den regelrechten Förderwahn, der unter anderem durch den Pisa-Schock verursacht worden ist, entstehen immer neue Methoden, mit denen Kinder noch früher und noch besser gefördert werden sollen. Baby-Shiatsu will diesem Druck, der auf Eltern lastet, entgegenwirken. Es vermittelt Müttern und Vätern Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby

und regt sie an, ihrer Intuition zu vertrauen, gelassen zu sein und die Ruhe zu bewahren. Es soll ihnen helfen, die Entwicklung der Kinder entspannt zu begleiten.

Die fernöstliche Philosophie ZEN, die auch hinter Shiatsu steckt, setzt darauf, Kinder so zu akzeptieren, wie sie sind: als Individuen, die ihren Weg gehen werden. Gelassene Eltern haben meist auch gelassene Kinder. Die Kleinen entwickeln somit schon im Kindesalter eine gewisse Souveränität, die ihnen auch im Erwachsenenalter weiterhelfen wird.

Über das Buch

Wenn Sie im Folgenden »Wir« oder »Uns« lesen, dann verbergen sich dahinter die beiden Autorinnen. Karin Kalbantner-Wernicke ist Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrerin und erste Vorsitzende von *aceki e.V.*, der »Academie zur Entwicklung des Kindes« am *therapeuticum rhein-main* in Hochheim-Massenheim bei Wiesbaden. Sie kombinierte das Shiatsu-Konzept aus Japan mit dem westlichen Wissen zur kindlichen Entwicklung. So entstand Baby-Shiatsu.

Die Journalistin Tina Haase lernte Karin Kalbantner-Wernicke vor einigen Jahren bei Recherchen für Artikel zum Thema Baby-Shiatsu kennen. Die Reaktionen der Leser auf die Geschichten fielen positiv aus: Noch Jahre nach der Veröffentlichung – wahrscheinlich als das zweite oder dritte Kind unterwegs war – erinnerten sich Eltern an die Baby-Shiatsu-Übungsstrecken und fragten danach. So entstand die Idee, gemeinsam dieses Buch zu schreiben, das die Baby-Shiatsu-

Grundlagen erklärt und die wichtigsten Griffe und Übungen für das erste Lebensjahr beinhaltet.

Mithilfe dieses Buches lernen Sie Schritt für Schritt die Shiatsu-Griffe für Babys bis zu einem Jahr kennen. Das erste Lebensjahr wird dabei in vier Abschnitte gegliedert:

- ein bis drei Monate (**erstes Quartal**),
- vier bis sechs Monate (**zweites Quartal**),
- sieben bis neun Monate (**drittes Quartal**) und
- zehn bis zwölf Monate (**viertes Quartal**).

Wir erläutern jeweils, wie sich das Kind gerade entwickelt, und beschreiben entsprechende Griffe und Übungen, mit denen Sie Ihr Kleines unterstützen können. Am Ende jeder Übung stellen wir Ihnen vor, welchen Effekt diese für Ihr Baby hat. Sie finden im Buch auch Lieder und Reime, die zu bestimmten Sequenzen passen und Ihrem Kind gefallen werden.

Außerdem erklären wir Ihnen für jedes Quartal, was das Baby jetzt können sollte. Dabei ist natürlich zu beachten, dass sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo entwickelt. Bestimmte Fähigkeiten sind aber notwendig, damit es auch den nächsten Entwicklungsschritt erreichen kann. Um diese Fähigkeiten zu stärken, gibt es Übungen für kleine Nachzügler, die Sie mit dem Baby durchführen können.

Mit dem Mini-Workshop in jedem Quartal stärken Mütter und Väter zudem die Bindung zum Kind. Da die erste Zeit mit einem Säugling für Eltern oft sehr anstrengend ist, haben wir außerdem ein Workout und Wohlfühl-Ideen für Sie zusammengestellt. Beides soll Ihnen neue Kraft schenken. Ganz nach dem japanischen Motto: »Wenn du das Kind stärken willst, stärke zuerst die Mutter«. Probieren Sie unser Angebot doch einmal aus!

Wenn Sie unsicher sind, können Sie Baby-Shiatsu inzwischen auch in Kursen üben, die zum Beispiel Volkshochschulen, Mütterzentren oder spezialisierte Praxen anbieten. Oder Sie lassen sich von Shiatsu-Praktikern, die auf Säuglinge spezialisiert sind, die Griffe und Übungen zeigen.

Auf den nächsten Seiten bekommen Sie zunächst noch einen Überblick über die Grundlagen des Shiatsu. Sie erfahren mehr über die Chancen von Baby-Shiatsu, aber auch über die Grenzen. Außerdem erklären wir Ihnen, welche Atmosphäre herrschen sollte, wenn Sie die Übungen mit Ihrem Liebling machen und unter welchen Umständen Sie Ihr Kind nicht mit Shiatsu behandeln dürfen.

Hat Ihr Baby Probleme, wie zum Beispiel Blähungen, findet es schwer in den Schlaf, oder ist es ständig unruhig, lohnt es sich für Sie auf jeden Fall, einen Blick in das Kapitel *Griffe gegen Alltagswehwehchen* (siehe Seite 142) zu werfen. Dort sind die häufigsten Beschwerden aufgeführt, die Kinder im ersten Lebensjahr haben und die Sie mit Baby-Shiatsu lindern können.

Bei manchen Krankheitsbildern kann Kindern auch die japanische nadellose Baby- und Kinderakupunktur *Shōnishin* helfen, die aber von dafür ausgebildeten Fachleuten durchgeführt werden muss. Einen Einblick in diese alternative Therapie bekommen Sie am Ende des Buches (siehe Seite 150).

Achtung! Wenn Sie sich nicht sicher sind, warum es Ihrem Baby nicht gutgeht, sollten Sie immer zuerst einen Kinderarzt aufsuchen. Baby-Shiatsu können Sie dann in vielen Fällen begleitend einsetzen.