

Interview

Ein Interview über die Wirkung von Shiatsu im Leben von Frauen und Kindern in Notlagen

– *Es ist schön, den Augen dessen zu begegnen,
den man soeben beschenkt hat.* –

Jean de La Bruyère

Das folgende Interview mit Shiatsu-Praktikerin Maritta Kuhr-Paulsen und Larissa Naumann, Mitarbeiterin des Frauenhauses Kiel, ist eine Einladung an dich, innezuhalten und dir bewusst zu werden, wo du selber Menschen mit Shiatsu auf besondere Art und Weise berührst, ihnen Trost und Hoffnung schenkst und dabei selber beschenkt wirst.

Barbara: Maritta, seit 20 Jahren engagierst du dich im Kieler Frauenhaus mit Shiatsu. Wie kam es dazu?

Maritta: Mein Beginn im Frauenhaus war das Resultat eines GSD-Fachtags, auf dem wir Möglichkeiten diskutierten, wirkungsvolle Projekte zu starten, um Shiatsu für mehr Menschen zugänglich zu machen. Unser Ziel war dabei, Shiatsu stärker in die Öffentlichkeit zu bringen. Durch eine Shiatsu-Klientin, die Sozialpädagogin im Kieler Frauenhaus war, öffnete sich eine Tür für mich.

Barbara: Gab es Starthilfen?

Maritta: Ja, durch öffentliche Veranstaltungen der GSD kamen genügend Spenden zusammen, um einen Futon, einen Behandlungsstuhl und eine Liege zu kaufen.

Barbara: Was war dein Plan?

Maritta: Ich habe in Kiel Shiatsu-Einführungs-, Aufbau- und Jahreskurse gegeben. So war es meine ursprüngliche Idee, den Frauen einfache Shiatsu-Techniken beizubringen, damit sie sich gegenseitig behandeln können.

Barbara: Aber...?

Maritta: Es wurde schnell deutlich, dass viele Frauen aufgrund ihrer traumatischen Erlebnisse blockiert und nicht in der Lage waren, aktiv mitzuarbeiten. Stattdessen bestand ein großer Bedarf, Behandlungen einfach nur zu empfangen und zur Ruhe zu kommen.

Barbara: Frau Naumann, sie begleiten Frauen im Kieler Frauenhaus. Was kennzeichnet die Notlage der Frauen, die vom Frauenhaus aufgenommen werden?

Frau Naumann: Die Frauen stehen vor großen Lebensentscheidungen und Umbrüchen, die viele praktische Schritte und Lösungen bedürfen, damit sie in ein neues, sicheres und geregeltes Leben finden können. Wir bieten ihnen dabei Schutz und vorübergehende Unterkunft, Tag und Nacht, und unterstützen sie bei ihrer weiteren Lebensplanung und dem Umgang mit Behörden. Kommt es zur Trennung vom Partner wegen Gewalt und gibt es gemeinsame Kinder, so helfen wir ihnen bei der Regelung des Umgangs- und Sorgerechts, ebenso beim Aufenthaltstitel. Oft muss nach einer neuen Wohnung gesucht werden. Der Wohnungsmarkt ist angespannt und wenn zusätzlich noch Verschuldung besteht, ist das eine extra Herausforderung.

Barbara: *Wie lange suchen Frauen bei Ihnen Schutz?*

Frau Naumann: Die Dauer des Aufenthaltes ist ganz unterschiedlich und individuell, je nachdem welche Probleme die Frauen mitbringen. Manche bleiben nur eine Nacht, andere einen Tag oder eine Woche oder acht Monate. Manche kommen allein, manche suchen Zuflucht mit ihren Kindern. Laut Statistik sind es durchschnittlich 2,5 Monate. Generell erleben wir Stabilisierungsphasen, also Aufenthalte, die zwischen drei bis sechs Monate dauern, bis die Frauen in ein geordnetes und gesichertes Leben starten können.

Barbara: *Was ist dabei besonders wichtig?*

Frau Naumann: Die Frauen müssen Krisen und Gewalterfahrungen verarbeiten. Das braucht Unterstützung und spezielle Begleitung. So arbeiten wir mit den Frauen entsprechende Ziele und eigene Bedürfnisse heraus, um sie stark zu machen, um ihnen zu einem Leben ohne Gewalt zu verhelfen.

Barbara: *Welches Therapieangebot gibt es?*

Frau Naumann: Als Kriseninterventionseinrichtung besteht per Definition unsere Hilfe und Aufgabe darin, einen sicheren Neustart im Außen zu ermöglichen. Die Frauen werden hier im Haus von Sozialarbeiterinnen und Pädagoginnen betreut. Damit können wir verschiedenste Aktivitäten anbieten wie Ausflüge, Hausversammlungen und Gruppenangebote. Darüber hinaus werden wir ehrenamtlich unterstützt. Dank einer Kunsttherapeutin besteht die Möglichkeit, die individuelle Lage per Kollagen zu verarbeiten. Eine Studentin bietet Pilates an und dank Maritta und ihrer Kolleginnen können Frauen sich mit Shiatsu begleiten lassen.

Barbara: *Was ist bei Shiatsu besonders?*

Frau Naumann: Wir erleben Shiatsu als eine große Unterstützung für Frauen in Krisensituationen. Es beruhigt und verhilft, einen neuen Zugang zum Körper zu finden. Wer Gewalt über viele Jahre erfahren hat, ist sehr angespannt, hat einen harten Körper und hat verlernt, loszulassen. Shiatsu entlastet hier körperlich wie auch seelisch.

Barbara: *Maritta, wie sieht eine Shiatsu-Behandlung im Frauenhaus aus? Gibt es Unterschiede?*

Maritta: Die Frauen kommen ohne Erwartungen anders als Klient:innen. Ich frage, wie es geht, wo es vielleicht Schmerzen oder Beeinträchtigungen gibt und arbeite dann zunächst rückenstärkend. Das ist Teil des großen Themas der Frauen. Rückhalt finden, mit neuer Hoffnung und Zuversicht einen Neuanfang wagen. Gestärkt ins Leben gehen. So kann sich Unruhe und Angst lösen. Beim zweiten oder dritten Mal, wenn ich das Gefühl habe, dass das Vertrauen da ist, frage ich, ob sie sich auch vorstellen können, auf der Körpervorderseite behandelt zu werden. Die Frauen sind vielfältig von Gewalt geprägt, und so ist es jedes Mal ein einfühlsames Herantasten und Einspüren. Wenn mir gesundheitliche Beeinträchtigungen auffallen, die ärztliche oder orthopädische Abklärung benötigen, so gebe ich dieses im Interesse der Frau ans Frauenteam weiter.

Barbara: *Frau Naumann, wie begleiten sie Shiatsu?*

Frau Naumann: Wir haben selber schon Shiatsu-Behandlungen bekommen. Das hilft uns, den Frauen besser vermitteln zu können, was Shiatsu ist, und sie zu ermutigen, Shiatsu als neue Körpererfahrung auszuprobieren. Es gibt aber auch Frauen, die Angst vor Berührung haben. Das respektieren wir natürlich, denn es geht darum, nicht die Fremdbestimmung, sondern die Selbstbestimmung in ihnen zu stärken. Wenn Kinder da sind, bieten wir Betreuung an und wenn Deutsch schwerfällt, sind wir da, um zu übersetzen.

Barbara: *Wie lange dauert eine Shiatsu-Behandlung?*

Frau Naumann: Unter Berücksichtigung der besonderen Umstände und in Absprache mit Maritta und ihren Kolleginnen, bieten wir generell pro Person 30 Minuten Shiatsu-Zeit an. Manche Frauen schlafen ein und kommen während der Dauer ihres Aufenthalts kontinuierlich wieder. Sie freuen sich, über die Entspannung

und die besondere Zeit für sich im Shiatsu.

Barbara: Maritta, was sind für dich Glücksmomente?

Maritta: Am Ende einer Shiatsu-Behandlung in entspannte Gesichter zu sehen. Diesen Wandel innerhalb von 30 Minuten mit Shiatsu zu bewirken, erfüllt mich jedes Mal wieder mit Freude. Oder das Strahlen in den Augen zu sehen, wenn Frauen zum wiederholten Male zur Behandlung kommen, die Vorfreude und die Dankbarkeit, die sie spüren und mir entgegenbringen, ist zutiefst berührend. Oder wenn Kinder durch die Glasscheibe der Tür zusehen und sehen, dass Mama in guten Händen ist und dann entspannt einschlafen.

Barbara: Behandelst du auch Kinder?

Maritta: Ja. Einmal waren es gleich vier Geschwister zwischen 4 und 10 Jahren, Jungs wie Mädchen. Da habe ich gefragt: „Wer möchte zuerst? Wer hat es am eiligsten?“ Wer behandelt worden war, ist dann rausgegangen. Danach waren alle entspannt. Das war abenteuerlich.

Barbara: Gibt es etwas zu beachten, damit sich Frauen und Kinder in guten Händen fühlen?

Maritta: Das, was wir als Shiatsu-Praktiker:innen lernen: den Blick weit halten, die Person in ihrer ganzen Präsenz, ihrer Körperhaltung und ihrer Ausstrahlung zu erfassen und bei jedem Impuls, den wir setzen, im Körperdialog zu bleiben. Das sind gute Voraussetzungen für achtsames Arbeiten gerade bei Traumata. Zusätzlich haben mir die Erkenntnisse von Peter Levine geholfen, die seelischen und körperlichen Blockaden, die durch Trauma entstehen, besser zu verstehen. Dann kommt uns natürlich im Shiatsu zugute, dass die Frauen sich nicht wie bei einer klassischen Massage ausziehen müssen. Ihre Kleider sind ihnen ein Schutz, ebenso die Decke, mit der wir sie bei der Behandlung zudecken können. Ich gebe ihnen einfach mein Bestes, behandle sie mit ganz viel Liebe, Ruhe und Wärme, damit sie andere Hände erleben als die der Gewalt, damit sie auf liebevolle Art und Weise ihre Grenzen wieder spüren können.

Barbara: Welche zusätzlichen Fähigkeiten sind wichtig?

Maritta: Mut und die Bereitschaft und Stärke, sich mit der Not des anderen konfrontieren zu lassen.

Barbara: Wofür bist du dankbar?

Maritta: Dass ich durch Shiatsu mit Menschen in Kontakt komme, denen ich durch eine Behandlung Nähe, Liebe und Vertrauen schenken kann. Das hat mir Stärke gegeben, auch für meine eigene Praxis. Ich weiß jetzt, dass ich selbst in schwierigen Lagen handlungsfähig bin – auch im persönlichen Leben. Es ist ein Geschenk, zu wissen, dass man in dramatischen Lebenssituationen, entwurzelten Menschen ein Stück weit helfen kann, die Gewalterfahrung loszulassen und einen neuen Anfang zu machen. Die schnelle Wirkung von Shiatsu ist dabei erstaunlich: 30 Minuten und ein Lächeln kehrt zurück ins Leben.

Barbara: Frau Naumann, wie sehen Sie die Wirkung von Shiatsu?

Frau Naumann: Jedes Mal, wenn wir es schaffen, Frauen und ihre Kinder in ein gewaltfreies, selbstbestimmtes und sicheres Leben zu begleiten, freuen wir uns. Der Weg kann steinig sein und wir versuchen, diese Steine zu beseitigen. Shiatsu ist dabei eine Hilfe, die dankbar angenommen wird und dazu beiträgt, dass Frauen und Kinder mit einem neuen Körpergefühl ins Leben starten können.

**Hast Du auch eine Shiatsu-Erfahrung, die Du mit uns teilen möchtest?
Dann schreibe uns! Wir hören gern von Dir.
Einfach eine E-Mail an Barbara.Tillack@hotmail.com**

Barbara: Hätten Sie einen Wunsch?

Frau Naumann: Ja, dass alle Frauen und Kinder in den Frauenhäusern Deutschlands die Möglichkeit haben, Shiatsu zu erfahren. Und dass die heilende Kraft der Berührung dazu beiträgt, der Auswirkung von Gewalt ein Ende zu setzen.

In Deutschland gibt es etwa 350 Frauenhäuser und rund 40 Frauenschutzwohnungen. Im vergangenen Jahr fanden rund 14.200 Frauen sowie 16.000 Kinder und Jugendliche Schutz und Unterstützung in Frauenhäusern.

GEWALTERFAHRUNG ENTGEGENWIRKEN

MIT DER HEILENDEN KRAFT DER SHIATSU-BERÜHRUNG

Liebe Shiatsu-Praktiker:innen,

mit Marittas Arbeit stehen wir am Beginn einer neuen Möglichkeit: mit Shiatsu Frauen, Kindern und Jugendlichen in Frauenhäusern Deutschlands zu helfen, einen hoffnungsvollen **Neustart ins Leben** zu wagen. Die Frauenhäuser setzen dabei die äußeren und strukturellen Grundlagen, während wir mit der Kraft von Shiatsu bei der Verarbeitung von Traumata mitwirken und dazu beitragen können, das Täter-Opfer Schema aufzulösen.

Interessiert? **Dann schreibe mir: Barbara.Tillack@hotmail.com**

Mittels Zooms besprechen wir uns als Gruppe, wo und wie sich ein:e jede:r von uns am besten einbringen kann,

z.B.: In einem Frauenhaus in deiner Nähe Shiatsu vorzustellen und anzubieten.

Private wie auch öffentliche Spender für die Anschaffung von nötigen Shiatsu Utensilien anzusprechen, auch mit Blick auf Vergütung des sonst ehrenamtlichen Einsatzes.

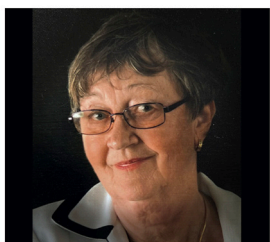
Fördermittel und ggfs. das Einrichten einer Spendenplattform zu erreichen

Auf andere Netzwerke und Kontakte zurückzugreifen, die uns in der Umsetzung unterstützen.

Dabei tauschen wir unsere Erfahrungen aus, lernen miteinander und voneinander und bilden uns in Shiatsu und Trauma weiter. Wir sammeln wertvolle Erfahrungen, wie wir Menschen in Krisensituationen mit Shiatsu begleiten können, die über unser alltägliches Praxisgeschehen hinausreichen.

Wir verankern Shiatsu an sozialen Brennpunkten und schenken Hoffnung und verhelfen zu Neubeginn.

Interessiert? **Dann kontaktiere mich: Barbara.Tillack@hotmail.com**



©Maritta Kuhr-Paulsen

MARITTA KUHR-PAULSEN

– Kiel –

Shiatsu seit 1998 in eigener Praxis

Shiatsu-Praktikerin, Bürokauffrau, Heilpraktikerin, kinesiologische Beraterin; Kulturzentrum: Gründung, Leitung und Qi-Gong Kurse, Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu, Lehrerin, GSD-Regionalgruppenleitung Kiel und Shiatsu Jahresgruppe.

Kuhr.paulsenshiatsu@gmail.com Tel: 0431 - 787287



©Barbara Tillack

BARBARA TILLACK

– München –

Shiatsu seit 2018,

Fußreflexzonenbehandlungen, Schüsslersalzberatung (IHK)

Tel: +49 (0)89 890 43012, Mob: 0173 423 6227, www.shiatsu-gsd.de