

von Anna Hable-Mayer und Bianca Moore-Ziegler

## „Grenz“-Erfahrungen mit Shiatsu Salzburger Initiative „Help the helpers“



### Die Vorgeschichte

September 2015 – Bürgerkrieg in Syrien. Keine politische Lösung in Sicht. Ein Hoffnungsschimmer für viele, die es sich irgendwie leisten können, ist die oft lebensgefährliche Reise Richtung Deutschland. Für viele ist am Bahnhof Salzburg vorläufig Endstation. Zu Fuß ziehen junge Männer, Familien, Frauen mit Kindern, sogar Menschen im Rollstuhl die Münchner Bundestrasse hinaus Richtung Grenze Freilassung. Im nahe gelegenen Auffanglager fürchten sie, nicht schnell genug weiter zu kommen, sie kampieren lieber im Freien, sind fest entschlossen, ohne jede Versorgung. Ratlosigkeit von offizieller Seite. Beherzte Menschen wollen nicht tatenlos zusehen, bringen spontan Käsebröte und heißen Tee. Die Hilfsbereitschaft ist enorm: Lebensmittel- und Kleiderspenden stapeln sich, tatkräftige, organisatorisch begabte Menschen mit Überzeugungskraft setzen all ihre Energie ein und rasch entstehen freiwillige Helfer-Strukturen, das ehemalige Zollgebäude bevölkert sich mit Flüchtlingen und Notversorgungseinrichtungen.

### Was tun?

Wir spüren in uns den Aufruf, uns zu engagieren und machen uns ein Bild. Wir beschließen, einen kleinen Beitrag zu leisten und im Rahmen der diesjährigen Österreichischen Shiatsutage spontan das anzubieten, was wir können – die HelferInnen zu unterstützen, die sich in dieser Situation zu verausgaben drohen. Die Idee findet Resonanz – ein Raum im Zollgebäude verwandelt sich in einen Rückzugs- und Behandlungsraum.

Uns wird rasch klar, dass dies eine neue Herausforderung für uns beide darstellt: 30 bis 50 Minuten Behandlungszeit, ohne gewohntes Praxisumfeld, inmitten des Getümmels, Improvisierens, Kommens und Gehens. Dennoch lassen sich die HelferInnen, Dolmetscher v.a. aus Syrien und dem Irak, aber auch Beamte von Land und Stadt, die hier freiwillig zusätzlich Dienst tun, auf unser Angebot ein, nehmen sich die Zeit, die sie eigentlich nicht haben.

Für alle ist Shiatsu völlig neu, sie sind sehr offen, gehen gestärkt, erleichtert und entspannter weg.

## Organisation und Ablauf

Jede von uns bietet pro Woche einen Halbtage an. Die Koordinierung der Termine erfolgt über eine Liste im Aufenthaltsraum, in die man sich eintragen kann. Sehr oft ergeben sich Termine auch spontan, weil jemand vor Ort jemanden auf uns aufmerksam macht, unser Shiatsu weiterempfiehlt. Manchmal wird zögerlich, aber doch, die Auszeit von meist 45 Minuten dankbar angenommen.



## Die spezielle Qualität von Shiatsu in dieser Situation

Das Shiatsu an der Grenze wird von uns Praktikerinnen als sehr kraftvoll und lebendig erlebt, sehr direkt und konzentriert, in einem geschützten Platz am Ende des Gebäudekomplexes, umgeben von Menschen im Hilfseinsatz und den Stimmen der Anreisenden im Hof. Unser Zugang, die Ausübung unseres Shiatus, gleicht sich der Energie der Umgebung an, die

Spontanität, Aufmerksamkeit und Wachheit der anwesenden HelferInnen im Umgang mit den Flüchtlingen hilft uns, ein sehr direktes Shiatsu zu geben, ohne Umschweife dort Hand anzulegen, wo es in diesem Moment wirklich gebraucht wird.

Die Meridiane und Ihre Qualitäten werden angerufen und angeregt, beruhigt und angehört, um jede Person in ihrer spezifischen Situation zu unterstützen. Sanftes Rocking, feine Dehnungen helfen dem Körper und der Atmung wieder mehr Raum wahrzunehmen. Die tiefe angeregte Atmung wiederum kann das Angebot besser annehmen, die inneren Bilder der zuvor erlebten und gefühlten Not auszuatmen. Die besondere Qualität von Shiatsu bietet dem Helfer, der Helferin, sich als ganzes wieder zu spüren. Ganz oft wird dem überlasteten Menschen die Motivation seines Helfens ohne unser direktes Zutun bewusst, hinterfragt. Grenzen werden berührt und unerwartet bieten sich die Zeit und die Distanz, neue Zugänge in dieser selbstgewählten Aufgabe zu finden. Dadurch, dass sie sich Zeit nehmen, sich erlauben aus dem Helfen auszusteigen und Shiatsu empfangen zu dürfen, werden die HelferInnen sich ihrer selbst wieder als Einheit bewusster und ihre Selbstachtsamkeit wird spürbarer.

Interessant zu beobachten ist aber auch, dass bei Manchen im Rahmen der Behandlung die aktuelle Situation an der Grenze sehr schnell in den Hintergrund tritt und tiefe eigene Bedürfnisse, alte Themen, Belastungen, Schmerzen in Schultern und Rücken sich in den Vordergrund drängen. Sie genießen es, dass sie gerade jetzt, in dieser Situation unerwartet ein Geschenk erhalten, in dem sie gesehen, berührt werden und erleichtert weggehen können.

## Die kulturelle Differenz

Behandeln wir aus der Gruppe der Helfenden anfangs vor allem Frauen, so ist die zweite Zielgruppe eine ganz andere, für uns gänzlich neue: die Dolmetscher, meist aus dem Nahöstlichen Krisengebiet stammend, die schon länger im Lande sind und eine Brücke zu den Ankommenden bilden. Für manche ist es eine große kulturelle Herausforderung, dass ihnen eine Frau körperlich so nahe kommt, gerade wo in ihrer momentanen Lebenssituation Berührung und Nähe nicht alltäglich zu sein scheinen. Wir bemerken: Für uns klar zu sein und dadurch vorurteilsfrei heranzugehen, hilft uns, eigenen Unsicherheiten entgegenzutreten. Missverständnissen ist vorzubeugen.

Die Themen sind vordergründig eher körperlicher Natur: einerseits handelt es sich etwa um Rücken- und Knieschmerzen, sowie Verletzungen aus dem Krieg, andererseits um starke Verspannungen im Brustbereich, die Atmung ist flach, der Raum der inneren Freiheit ist massiv eingeschränkt – Folgen der Angst? In beiden Fällen ist es erstaunlich, wie unvoreingenommen diese jungen Männer Shiatsu annehmen können, wie rasch sie sich entspannen

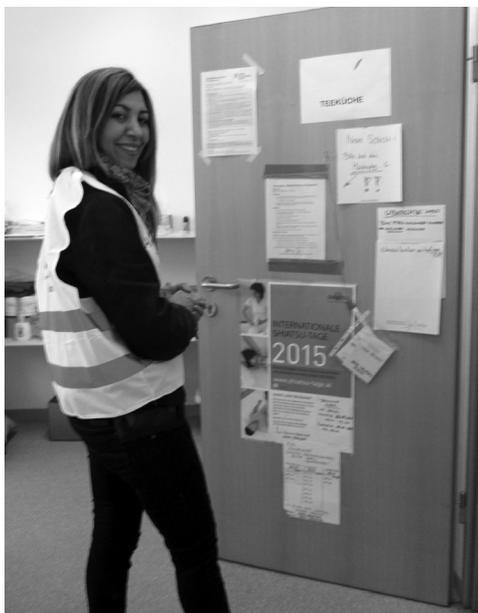


Foto: Bianca Moore-Ziegler

von Silvia Watzek

## Shiatsu mit unbegleiteten Flüchtlingen

können und erleichtert und am Ende der Sequenz sogar schmerzfrei sind. Kann es sein, dass hier die Erinnerung an das Grundvertrauen in die mütterliche Zuwendung, deren heilende Hände noch nachhallt?

Auch hier sind unsere Sinne am Lauschen – welche Meridiane rufen uns, wo versteckt sich das Kyo, wie kann verbrauchte Energie entlassen werden, frisches Seiki den Körper neu erfüllen, wie kann Stärkung geschehen? Wir erleben unser Shiatsu tatsächlich neu in seiner wundersamen, oft unerklärlichen Weise, dem Geschehen lassen. Shiatsu reicht eben weit über unser materielles Sein hinaus, wir sind offensichtlich in Verbindung mit einem Großen Ganzen, von dem Selbstheilung geschenkt wird. Es macht uns bescheiden und dankbar. Wir dürfen vermitteln.

### Nix ist fix ...

Kaum haben wir Fuß gefasst im Raum an der Grenze – schon ist Schluss. Über Neujahr, unserer Zeit des Rückzugs in unsere Privatsphäre, wurde das Zollgebäude überraschend geschlossen. Dafür wurde das vorher schon bereitgestellte Durchgangslager im ehemaligen Asfinag-Gelände mit neuen Organisationsstrukturen etabliert. Neben Bundesheer, Stadt und Land Salzburg übernehmen professionelle Hilfsorganisationen die Abwicklung. Wird unser Angebot noch gebraucht? Die Antwort ist eindeutig „ja!“, weil immer noch viele Freiwillige mit dabei sind, die sich auch oft von offizieller Seite wenig unterstützt fühlen. Nach ein paar bürokratischen Hürden beziehen wir einen neuen, sehr ansprechenden Raum in unmittelbarer Nähe eines Aufenthaltsraums der Helfenden. Eines fügt sich ins Andere – Umstellung der Termineintragung auf Doodle, enorme positive Resonanz von allen Seiten – und jetzt werden wir sehen, wie es weitergeht. ...

**Als die Lage im österreichischen Erstaufnahmezentrum Traiskirchen, das für mich öffentlich gut erreichbar ist, im Sommer 2015 eskalierte, war für mich klar, dass ich etwas tun musste.**

Anfangs waren es Fahrten mit Spenden mit anschließendem Deutschunterricht im Park. Da habe ich erstmals den einen oder anderen Jungen, der Kopf- oder Schulterschmerzen zum Ausdruck brachte, ‚gedrückt‘. Als schließlich die Kinderfreunde mit ihrem Aktivitäten-Programm „Connect. Traiskirchen“ im Oktober in die Semperithalle übersiedelten und nach fortlaufenden, ehrenamtlichen Angeboten suchten, habe ich spontan beschlossen, Shiatsu anzubieten.

Da die Halle oft von mehreren Hundert Jugendlichen frequentiert wird, ist natürlich der Lärmpegel extrem hoch. Erfreulicherweise wurde mir die Galerie, die zuvor für den Deutschunterricht genutzt worden war, zur Verfügung gestellt. Ein Heurigen-Tisch, ein paar Bänke und Sessel waren schon da und wollten genutzt werden. Decken waren ebenfalls aufzutreiben, und somit stand einem Probetag nichts mehr im Wege. (Die Arbeit am Boden ist mir unter den gegebenen Umständen unmöglich.)

Völlig überraschend für mich wurde mein Angebot rasch von den jungen Männern angenommen. Sie kommen zu zweit, zu dritt, bringen einen Freund, einen Neuankömmling mit Schmerzen vorbei, einige bleiben sitzen, geduldig – derzeit fröstelnd – wartend wie beim Arzt bis sie an die Reihe kommen. Dank meiner 11-jährigen Erfahrung mit Shiatsu für Kinder im Frauenhaus und auch der 2-monatigen Vorerfahrung in Traiskirchen war ich sowohl auf die akute Trauma-Arbeit relativ gut vorbereitet als auch auf die Tatsache, dass ich meine ‚Klienten‘ in der folgenden Woche aufgrund von Transfers nicht mehr sehen würde.

Diejenigen, die schon länger bzw. noch da sind und Shiatsu schon kennen, begrüßen mich freudig. Sie sind immer nett

## teten minderjährigen

und höflich, tragen die Schachtel mit den Decken rauf bzw. runter, helfen beim Herrichten und Wegräumen. Ihr ‚danke‘ ist immer ein herzliches. Und manchmal wird eine Sprach-App zur Unterstützung herangezogen um mir etwas zu verdeutlichen.

Trotzdem liegt das hier Erfahrene jenseits allem bisher Erlebten. Da sind einerseits die sichtbaren Wunden und Verletzungen, Stich-, Schnitt-, Brandnarben, Brüche, die gekrümmten Rücken, die von Schlägen und Tritten erzählen und dem Gewicht, dass sie oft monatelang mit sich tragen mussten, Gelenke, die so unbeweglich sind, wie ich es sonst nur von alten Menschen kenne. Andererseits ist da die spürbare Angst, Einsamkeit, Perspektivlosigkeit und doch auch wieder Hoffnung. Durchhalten. Für diejenigen, die Kontakt nach Hause haben, heißt es auch lächeln, jaja, alles gut... Die Mama darf sich keine (zusätzlichen) Sorgen machen. Diese jungen Körper erzählen von einem Überlebenskampf, der mir in dieser Form neu ist.

Und dann legen sie sich vertrauensvoll auf den schmalen Tisch, sie sind Schlimmeres gewöhnt, genießen eine kurze Auszeit, genießen Zuwendung und achtsame Berührung, vielleicht sogar einen Moment von Geborgenheit. Trotz des Lärms entspannen sie sich, schlafen beinahe ein, sie sind so müde und erschöpft, ich muss aufpassen, dass mein Mutterherz nicht weint. Sie verabschieden sich immer mit dankbar lächelnden Augen, oft begleitet von einem Händedruck, manchmal nimmt einer meine Hand in seine beiden Hände, manchmal zeigt mir einer zuerst seine nach oben weisende Handfläche. ‚Danke schön‘ haben sie alle schon gelernt. Sie haben nichts und geben doch so viel.

Der Ablauf selbst sieht meist gleich aus. Und doch ist Shiatsu bei jedem Jungen anders. Ein Blick auf den vor mir liegenden Körper und ich weiß was gefordert ist. Es geht hier nicht um Therapie, Meridian-Arbeit oder Techniken,

hier ist Notfall-Shiatsu angesagt. Etwas, aber nur etwas Bewegung in Stagniertes bringen, ab und zu punktuell arbeiten und schützend stärken. Die Mutterhand bekommt eine ‚neue‘ Bedeutung. Meine Erfahrungen durch Chan Mi Qi Gong und neuerdings Multidimensionales Shiatsu, welche sich ganz wunderbar verbinden lassen und ineinander fließen, ermöglichen mir klares und effektives Arbeiten unter diesen ungewöhnlichen Umständen.

Es ist ein unglaubliches Gefühl, diese jungen Menschen mit Shiatsu ein Stück ihres Weges zu begleiten. Shiatsu – ein ihnen völlig unbekannter Begriff wird nun zu etwas Vertrautem.

Ich hoffe, dass es vielen in guter Erinnerung bleiben wird.

## Shiatsu mit Flüchtlingsfrauen

**Als sich bei mir im Ort vor 1 ½ Jahren ein Freundeskreis für Flüchtlinge gegründet hat, war ich dabei. Ich hatte gleich die Vorstellung, Shiatsu für Flüchtlinge anzubieten, wusste aber nicht so recht, wie ich das anfangen sollte. Der Leiter der Gemeinschaftsunterkunft (damals sollte eine entstehen, inzwischen sind es drei) konnte mit meinem Angebot nichts anfangen, ebensowenig die Sozialarbeiterin. Sie waren und sind viel zu beschäftigt damit, den Alltag der Flüchtlinge einigermaßen zu organisieren.**

Ich habe dann angefangen, mit zwei, drei anderen Frauen einen Nachmittag anzubieten, an dem sich die Frauen, die in der Unterkunft leben, treffen können, so eine Art Frauencafé. Wir hatten die Vorstellung, dass die Frauen sich untereinander austauschen könnten, sich gegenseitig Tips geben usw. wie Frauen das eben untereinander so tun. Allerdings hatten wir nicht bedacht, dass es Frauen aus Albanien, Syrien, Pakistan, Afghanistan, Nigeria, Indien, dem Irak... schwer fällt, sich untereinander auszutauschen, da sie keine gemeinsame Sprache haben.

Wir haben also Dinge veranstaltet, bei denen man nicht sprechen muss, z. B. Plätzchen backen, basteln, Tanznachmittage (sehr lustig!) etc. Aber immer öfter hat eine von uns rudimentären Deutschunterricht gegeben.

Nebenbei habe ich meinen Massagestuhl aufgebaut und kleine Rückenbehandlungen gegeben. Die Frauen waren gleich neugierig und ich hatte immer ganz gut zu tun. Meistens turnten auch die Kinder auf dem Stuhl rum und

guckten neugierig nach, wie man den aufbaut etc. Auch die Männer waren neugierig. Viele von ihnen warten vor unserem Raum, da die Sozialarbeiterin am gleichen Nachmittag nebenan Sprechstunde hat. Und sie protestieren oft und fragen mich, warum ich denn nur Massagen für die Frauen mache. Einmal habe ich dort meinen Stuhl aufgebaut und ein paar Männer behandelt, damit die wissen, was ich mit „ihren“ Frauen mache. Aber grundsätzlich gebe ich hier nur den Frauen Shiatsu. Ich kann nicht alle behandeln, – ich bin die einzige Shiatsu-Praktikerin weit und breit – und die Frauen haben es ja besonders schwer.

Einmal haben wir einen „Wellness“-Nachmittag veranstaltet. Wir haben pflegende Hautmasken besorgt, Handcremes etc. und die Frauen haben sich gegenseitig gecremt und frisiert. Da habe ich zum ersten Mal in einer ruhigen Ecke eine Matte aufgebaut. Seitdem wechsele ich immer ab, je nachdem wie ich mich fühle. Und manchmal verabrede ich mich inzwischen mit bestimmten Frauen für eine Einzelbehandlung auf der Matte.

Durch diesen Rahmen konnten und können die Frauen mich kennenlernen und jede kann sich anschauen, was ich da tue. Sie können sich frei entscheiden, ob sie von mir behandelt werden möchten oder nicht. Das ist mir besonders wichtig, da ich ja kaum ein Eingangsgespräch mit ihnen führen kann. Manche denken zuerst, ich bin eine Ärztin. Alle haben das Gefühl, sie müssen etwas haben, um sich behandeln lassen zu dürfen. Die meisten haben tatsächlich starke Verspannungen und/oder Schmerzen, aber manchmal gar nicht so sehr an der Stelle, die sie mir vorher beschrieben haben.

Die Behandlungen auf dem Stuhl sind schön. Ich freue mich immer, diese Rücken berühren zu dürfen. Da ist ganz viel Stärke drin. Aber ich mag die Behandlungen auf der Matte besonders gern. Ich decke die Frauen meistens zu (außer im Sommer, wenns zu heiß ist), und es entsteht der spezielle Shiatsu-Raum. Dort können die Frauen sich wirklich mal in sich zurückziehen und ganz still werden. Die Kinder, die gern auf ihren Müttern rumturnen, habe ich manchmal miteinbezogen. Sie werden inzwischen meistens von den anderen übernommen oder wegorganisiert.

Vor drei Wochen kam eine Inderin, sie ist hochschwanger und wird voraussichtlich in vier Wochen ihr Kind zur Welt bringen. Sie schlotterte am ganzen Leib vor Kälte und als sie zu mir auf die Matte kam, habe ich sie mit der allerwärmsten Decke zugedeckt und sie mit ganz viel Wärme behandelt. Nachher war sie ganz vergnügt und hat mit den anderen Frauen rumgeschäkert. Meine Mitstreiterin fragte mich hinterher: „Was hast du denn mit der gemacht? Die habe ich ja noch nie so erlebt. Die hast du ja richtig aufgetaut.“

Am nächsten Morgen bin ich nochmal zu ihr gefahren und habe ihr warme Socken gebracht. Da hat sie mir erzählt, dass sie seit Monaten nicht mehr so gut geschlafen habe wie in der vergangenen Nacht. Eines der vielen kleinen Shiatsu-Wunder war geschehen ...

Ich habe auch mal zwei größere Kinder behandelt. Die waren sehr neugierig und frech. Sie wollten partout die Matte nicht räumen. Erst war ich genervt, dann hab ich sie gefragt: Na, wollt ihr auch mal? Sie wollten und als ich mich an sie angelehnt und sie ein bisschen langgezogen habe, wurden sie ganz still. Als ich sie gefragt habe, ob das schön ist, haben sie beide sehr heftig genickt. Ich weiß nicht, wohin es diese Frauen und Kinder verschlagen wird. Einige müssen sicher zurück in die Heimat, in der sich nicht mehr sein wollen, andere werden vermutlich in anderen Städten und Regionen von Deutschland landen, nur wenige werden hierbleiben.

Ich kann die Welt nicht retten und die große Politik nicht beeinflussen, ich kann die Narben auf den Armen, im Gesicht und in den Seelen nicht wegmachen, aber ich kann diesen Menschen für einen kleinen Moment die Gelegenheit geben, bei sich selbst zu Hause zu sein.

Am Anfang habe ich das gemacht, weil ich helfen wollte. Inzwischen mache ich das, weil es mir sehr viel Freude macht. Es ist einfach schön, nicht mehr nur diese ewig strömenden Menschenmassen in den Nachrichten zu sehen und die ganzen Probleme, die damit zusammenhängen, sondern einen warmen Menschen mit meinen Händen zu spüren.

Sabine Frommann