

von Silvia Watzek

# Shiatsu im Frauenhaus

## Shiatsu mit Kindern in einer Ausnahmesituation

Im Sommer 2005 erhielt ich erstmals die Möglichkeit Shiatsu für Kinder in einem Wiener Frauenhaus anzubieten. Dank der guten Akzeptanz seitens der Kinder erweiterte im Herbst 2006 ein 2. Haus sein Angebot für Kinder auf Shiatsu.

Ich möchte hier einmal aufzeigen, dass Shiatsu auch und gerade in diesem Bereich eine wertvolle Ergänzung zu anderen Therapieformen sein kann.

Kinder in Frauenhäusern leben ja in einer Ausnahmesituation, viele haben selbst Gewalt und/oder sexuellen Mißbrauch erfahren, die meisten waren ZeugInnen von Gewalt an der Mutter. Oft müssen sie Schule oder Kindergarten wechseln, sie leiden unter Schlafstörungen, Bettnässen, Durchfall oder Verstopfung, Lernschwierigkeiten, ADHS u.v.m. Dafür gibt es - sowohl intern wie extern und von Haus zu Haus verschiedenen - ein breites Angebot wie z.B. Mal-, Hippo- und Psychotherapie - und eben Shiatsu. In jedem Haus gibt es regelmässige Team-Sitzungen um Informationen auszutauschen.

Zur Behandlung der Symptome gibt es schon reichlich Literatur, wichtiger erscheint mir die Herangehensweise zu beschreiben und die vielen Möglichkeiten aufzuzeigen, die Shiatsu bietet, um auch traumatisierten Kindern ein positives Körpergefühl zu vermitteln.

Die Kinder erfahren schon bei ihrem Einzug ins Frauenhaus durch ihre Betreuerinnen von dem vielfältigen Angebot, das auch Shiatsu mit einschließt. Viele sind neugierig (auch aufgrund der Erzählungen der anderen Kinder), oft reagieren sie anfangs ablehnend, einige kommen nie. Manche Kinder bleiben ein paar Monate im Haus, andere sehe ich nur ein einziges Mal.

Das Alter der Kinder bewegt sich zwischen 3 und 15 Jahren, nur manchmal bestehen die Mütter von kleineren Kindern darauf ebenfalls zum Shiatsu zu kommen. In diesem Fall bleibt die Mutter immer anwesend. Die Behandlungsdauer erstreckt sich von 10 Minuten bis zu einer halben Stunde, bei älteren Kindern (wenn gerade Zeit ist), kann es auch länger dauern. (Mittlerweile hat sich in einem Haus ein Gutscheinsystem etabliert, damit kein Kind zu kurz kommt.) Die Dauer einer Shiatsu-Behandlung ist hier nicht so wichtig, denn es kann vorkommen, dass ein Kind während einer Sitzung aufspringt und meint, jetzt sei es genug. Ich versuche dann irgendeinen Abschluss zu finden, jedoch haben mir derartige Erlebnisse immer wieder Grenzen (sowohl die der Kinder als auch meine eigenen) gezeigt und mir erlaubt, meine Flexibilität zu erweitern.

Oberste Priorität hat für mich, dass die Kinder freiwillig zum Shiatsu kommen, also auch kein Druck durch eine es gutmeinende Mutter besteht.

Wenn Berührung schon in sehr jungen Jahren als negativ und schmerzhaft erlebt wurde, gilt es eine Retraumatisierung (,ich weiss, was du brauchst bzw. was dir gut tut!') zu verhindern und gleichzeitig die Möglichkeit zu nutzen, Berührung als positives, heilsames Erlebnis näherzubringen. Dazu bedarf es eines ständigen Achtsamkeitstrainings meinerseits, denn die Grenzen der Kinder sind oft nur schwer erkennbar, das Anspannen eines Muskels unter meiner großen Hand manchmal kaum spürbar. Manche Kinder legen sich auf die Matte - Arme und Beine weit ausgestreckt - und vermitteln mir: „mach mit mir was du willst, ist mir doch egal.“ Einige erzählen mir, dass

(und wo) sie geschlagen wurden, meist sprechen jedoch die Körper. Allen gemeinsam ist aber der Wunsch nach leben, überleben, Gesundung, ganz sein, egal wie viele Teile oder Schichten ihres Wesens bzw. Ihrer Persönlichkeit sich inzwischen abgespalten haben.

Wenn ein Kind zum ersten Mal zum Shiatsu kommt, erzähl ich ein wenig über die Bedeutung des Wortes, sag auch immer dazu, dass man sich beim Shiatsu nicht auszieht. Da sich die Kinder das Wort Shiatsu oftmals nicht merken können, haben wir ‚Shiatsu-Massage‘ daraus gemacht, daraus wurde u.a. auch schon Herzerl- bzw. Scherz-Massage!

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die meisten Kinder punktuelle Berührung ebenso wie zuviel Ruhe („was machst du da?“) ablehnen. Imaginierte Bilder von Strassen, Autobahnen, Bächen, Flüssen und Meeren laden die Phantasie des Kindes ein und so kann es vorkommen, dass wir gemeinsam nach einem Sturm aufräumen, Felsbrocken oder umgefallene, entwurzelte Bäume von den Strassen entfernen müssen. Auch die Vorstellung von Farben eignet sich gut um Aufgestautes wieder in Fluß zu bringen. Bei sehr jungen Kindern bewähren sich Fingerspiele um sich über die Extremitäten anzunähern, ‚Füße steigen‘ und ‚Katzenpfoten‘ ergänzen das Programm, manchmal verwende ich Handpuppen, die dann auf Bäume klettern und/oder (am Meridian) herunterrutschen. Auch die Möglichkeit vor oder nach den Sitzungen zeichnen zu dürfen, wird gerne angenommen.

Durch das „Füsse steigen“ können die Kinder üben bzw. lernen, ihre Grenzen zu setzen - ich fordere dabei das Kind dann



auf mir zu sagen wann es genug hat. Die geschützte Bauchlage und der fehlende Blickkontakt ermöglichen es dem Kind, wirklich auf sich selbst zu hören. Wenn ich spüre, dass ein Kind schon genug hat, aber nichts sagt, werde ich langsamer oder mache kurze Pausen, um das Kind zum Sprechen zu ermutigen. Wenn sich das Kind dann noch immer nicht traut, ‚stopp‘ zu sagen, frage ich nach. Mich aus dem Hara mit den Beinen wegzudrücken ist speziell für Mädchen eine gute Möglichkeit ihre eigene Kraft bzw. deren Entwicklung zu spüren und zu erleben. Mittlerweile lasse ich auch andere Körperübungen einfließen, die den Kindern erlauben - gemeinsame - Aktivität in der Passivität zu erleben.

Manchmal, wenn mehrere Kinder schon länger gemeinsam im Haus sind, wird auch ‚Teamarbeit‘ gefordert. Das ist meist zwar sehr anstrengend, aber auch sehr schön, wenn die Kinder die Bereitschaft zeigen, das positiv erlebte weiterzugeben und einander gegenseitig - lustvoll und mit Freude und Achtsamkeit- zu unterstützen.

Für mich persönlich bedeutet die ständige Konfrontation mit den Folgen von Gewalt an so jungen Menschen und den daraus resultierenden Folgen eine große Herausforderung. Anfangs versuchten sich in mir Gefühle wie Wut, Trauer und Ohnmacht breitzumachen. Dadurch wurde mir aber auch die Wichtigkeit meiner spirituellen Praxis verdeutlicht, das Rezitieren eines Mantras

während der Arbeit ist mir zur lieben Gewohnheit geworden, ebenso wie das Besinnen auf die 4 Edlen Wahrheiten (Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) als natürlichen Teil meiner Shiatsu-Arbeit.

Das Lächeln und Lachen der Kinder, ihre Lebenslust und -freude, ihre Zuversicht und ihre Stärke zu sehen und mitzuerleben was möglich ist (oft aber nicht immer), erfahre ich als großes und wertvolles Geschenk. Und ich gestehe: die Vorstellung, so vielen Kindern Shiatsu nähergebracht zu haben, erfüllt mich mit großer Freude.

Literaturhinweis:

Philomena Strasser, Kinder legen Zeugnis ab, Gewalt gegen Frauen als Trauma für Kinder, StudienVerlag Karin Berger, Andrea Brem, Am Anfang war ich sehr verliebt, Vlg. Mandelbaum

Silvia Watzek

Jahrgang 1957, meine ersten Shiatsu-Erfahrungen sammelte ich von 1989-1991 in der Hara Shiatsu Schule, Ausbildung incl. Diplom absolvierte ich dann von 2000-2003 in der-leider nicht mehr existierenden - Shiatsu-Schule ShenMen, eigene Praxis seit 2005 in Wien