

von Sabrina Giel

Weil es ausreicht Mensch zu sein

über Shiatsu im Flüchtlingsheim und warum uns das alle was angeht

Im Herbst 2017 begann ich in Flüchtlingsheimen Shiatsu anzubieten. Ich wurde gefragt, ob ich meine Erfahrungen und Beobachtungen beim Behandeln von geflüchteten Menschen in einem Artikel zusammenfassen könnte. Mir ist wichtig zu betonen, dass es sich dabei um meine ganz persönlichen Wahrnehmungen und Überlegungen handelt und um keine wissenschaftlich fundierte Abhandlung.

Vor dem Beginn meiner Ausbildung zur Hara Shiatsu Praktikerin war ich jahrelang als Juristin im Asylbereich tätig und habe beobachtet, wie geflüchtete Menschen mit unzähligen Zuschreibungen konfrontiert sind. Politiker machen sie zu Krisen, Asylbehörden zu Fällen, Gratistageszeitungen zu Tätern, bestimmte Teile der Bevölkerung zu Opfern andere zu Schmarotzern. Shiatsu, mit seiner geradlinigen und unvoreingenommenen Berührungsqualität schien mir ideal, um den Menschen hinter dem Dschungel an Vorurteilen sichtbar zu machen. Menschen mit ihren Körpern und Seelen, Schmerzen und Freuden, Abgründen und Hoffnungen.

Im Oktober 2017 war es schließlich soweit und ich rollte meine Matte das erste Mal in einer Flüchtlingsunterkunft im Osten Österreichs aus.

Es kamen anfangs drei, später vier Frauen wöchentlich zu mir auf die Matte. Zum Ziel setzte ich mir, die Frauen jeweils zehnmal zu behandeln. Ich hatte viel Spielraum was Zeitplanung und Gestaltung betraf und war außerdem niemandem ein Ergebnis schuldig. Das war mir sehr recht. Ich wusste ja selbst nicht was passieren würde. Mein Fokus war Menschen mit

samt ihrer Seele zu berühren, das was Shiatsu so gut kann. Genau das sagte ich mir wie ein Mantra vor, als ich auf etwas zittrigen Beinen meine erste Klientin, S., begrüße. Auch sie weiß nicht, was auf sie zukommen wird. Sie dachte zuerst das Ganze sei so eine Art Psychotherapie. Ich sage, nein, das Ganze ist so eine Art Massage. Sie scheint erleichtert. Wir können uns gut verständigen, in ihrem Herkunftsland war sie Englischlehrerin. Sie spricht äußerst gern und viel und schnell. Ich lasse sie reden und bin erstaunt über ihre Energie. Sie ist immerhin Mitte sechzig, hat so starken Tinnitus, dass sie das, was ich sage häufig nicht hören kann und leidet unter Kopfschmerzen. Außerdem schläft sie nachts kaum mehr als zwei bis drei Stunden. Zu viele Geschichten laufen ab in ihrem Kopf. Das ganze Leben hier im Lager ist ihr ein Graus, alles ist so eng, sie will etwas arbeiten, das ist sie so gewohnt. Ich sagte ihr, ja, bei so viel Energie kann ich verstehen, dass das hier echt schwierig ist. Ob sie sich denn regelmäßig bewegt? Ja, sie geht täglich zwei bis drei Stunden spazieren. Außerdem putzt sie im Haus und hütet die Kinder sämtlicher Zimmernachbarinnen. Nicht schlecht. Wenn sie mal nichts tut, dann trinkt sie gerne Tee. Ich habe ihr das nächste Mal Melissentee mitgenommen, über den sie sich sehr freut. Nach dem Kennenlerngespräch am ersten Tag bleiben uns noch ca. zwanzig Minuten zum Behandeln, und da ich sie sowieso nicht gleich mit der Matte überfordern wollte, beginnen wir mit klassischem Sesselshiatsu. Ich schnappe mir einen Stuhl von der Bastelecke und wir beginnen. Ich konzentriere mich auf den Bereich von Gallenblase 20 mit dem Fokus abzusenken. Auch die Hände nehme ich gut

mit. Sie ist begeistert. Das nächste Mal kommt sie dann auch pünktlich, relativ zumindest. Wir wagen uns schließlich auf die Matte vor und ich widmet mich sehr ausführlich dem Gallenblasenmeridian, was ihr gut tut. Aber auch das Wasser nehme ich über Nacken und Füße mit. Es sind kräftige, warme Füße. Nach etwa fünf, sechs Behandlungen berichtet sie mir davon, dass sich sowohl Schlaf und Kopfschmerzen stark verbessert haben. Und zu Weihnachten bekomme ich eine Packung Schokoherzen.

Als zweite Klientin kam L. ebenfalls zu spät. Eine stämmige Frau um die fünfzig. Drei Kinder, alle in der Pubertät. Ischias und untere Rückenschmerzen, täglich starke Magenschmerzen. In der Nacht wacht sie mehrmals auf. Sie putzt im Haus und wirkt jedes Mal so, als hätte sie sich nur mit Ach und Krach von der Arbeit losgerissen. Die Hände sind heiß und schwierig, riechen nach Chlor. Der ganze Körper ist unter Spannung, die Bewegungen sind schnell. Die Haare fest und voller Glanz. Sowohl Galle als auch Magen sind angespannt. Die Zunge ist klein und rot. Auch mit ihr beginne ich vorerst am Sessel, wage mich diesmal aber noch in derselben Einheit auf die Matte vor. Ich gewinne langsam an Sicherheit und merke, es ist irgendwie eh alles ganz normal. Als ich die Klaviermusik von Einaudi einschalte, kommt sie ins Schwärmen. Zuhause hat ihre Tochter so gern Klavier gespielt, auch sie selbst spielt ein bisschen. Hier geht das nicht, es gibt keinen Flügel im Haus. Sie ist eine gebildete Frau, zuhause hat sie im Ministerium gearbeitet. Sie würde gerne wieder arbeiten, hier darf sie nicht. Sie putzt im Haus. Sie wartet seit über zwei Jahren auf den Ausgang des Asylverfahrens. Auch mit ihr arbeite ich viel in der Seitenlage und versuche außerdem den Magen zu beruhigen. Nach dem zweiten Mal berichtet sie mir, dass die Magenschmerzen etwas besser sind und ich bekomme Schokolade und schöne Hausschuhe als Geschenk. L. kommt danach leider immer wieder nicht zu den ausgemachten Terminen. Wie gesagt, scheint sie stets tausend Dinge zu tun zu haben, sodass ich sie in meiner Zeit im Flüchtlingslager nur etwa vier Mal behandeln kann.

Als dritte Klientin kommt P. zu mir. Sie ist um die dreißig, korpulent und sehr blass. Ich erfahre, dass sie bereits fünf Söhne hat. Der älteste ist zwölf und sitzt im Rollstuhl. Der jüngste ist gerade acht Monate. Sie fühlt sich äußerst erschöpft und ihr tut der ganze Körper weh. Vor allem der untere Rücken im Nierenbereich, sowie Schmerzen im Hinterkopf machen ihr zu

schaffen. Ich habe plötzlich das Gefühl, hier muss ich vorsichtig sein. Wir starten am Sessel, sie schmilzt dahin, ganz anders als ich mir das vorgestellt habe. Ziemlich schnell wechseln wir zur Matte über. Das Handy liegt stets in Alarmbereitschaft neben ihr. Es klingelt ein paar Mal. Der Mann nervt, was sie ihm auch verständlich zu machen scheint. Ich sage vorerst mal nichts, bin einfach froh, dass sie da ist. Ich berühre sie bloß sehr leicht, der Körper wirkt so als hätte er genug zu tragen. Und dann zieht es mich zum Nackenbereich. Ich frage immer wieder ob alles ok ist. Beim Behandeln des Nackens fällt mir auf, dass der Atem im Brustkorb irgendwie blockiert wirkt. Ich lege meine Hand auf die Höhe von RenMo 17. Und ich lasse sie eine Zeit lang dort. Plötzlich beginnt es zu brodeln, der Atem wird schneller, ich bekomme es kurz mit der Angst zu tun. Und dann kommt ein langer Seufzer, Tränen fließen. Auch meine Augen werden feucht und ich bekomme das Gefühl, dass ich schon viel früher hätte herkommen sollen. P. wird meine treueste Klientin, ist stets verlässlich da. Meist liebt sie die Berührung, liebt es einmal ohne Pflichten zu sein und drückt sich dann buchstäblich in meine Hände. Ich muss an eine schnurrende Katze denken. Es gibt aber auch Tage, an denen wirkt sie abwesend, in ihrem Körper scheint niemand zuhause zu sein und ich fühle mich verloren. Nach einiger Zeit kommt es zu schweren Auseinandersetzungen zwischen P. und ihrem Ehemann. Auch körperlich. Sie sind dann eine Zeit lang getrennt. Anfangs schmerzt es P. am ganzen Körper so sehr, dass ich sie kaum berühren kann. Ich bin froh darüber, dass Shiatsu eben so viel mehr ist als eine Massage und wir auch fast ohne Druck viel bewirken können. Nach einiger Zeit wird es besser, P. wirkt lebendiger, den Druck beim Behandeln habe ich wieder erhöht. Ein paar Wochen später ist dann der Ehemann wieder da. Die Überforderung mit den fünf Kindern alleine in einem fremden Land war wohl zu groß. Ich behandelte sie dann noch etwa ein, zweimal, bis meine Zeit in diesem Flüchtlingsheim vorüber ist.

Die letzten drei Mal kam dann noch A. zu mir. Eine junge Frau, 17 Jahre. Sie ist auffallend dünn. Seit sie von Zuhause weg ist, hat sie keinen Appetit mehr. Sie leidet immer wieder unter Panik und glaubt ersticken zu müssen. In der Nacht schläft sie schlecht. Manchmal bekommt sie Fieber, einfach so, dann kann sie nicht in die Schule gehen. Sie liebt das Leben und die Freiheit in Österreich und gleichzeitig vermisst sie die Familie im Herkunftsland. Das Leben hier scheint an einem silbernen Faden zu hängen, die Antwort von



der Asylbehörde ist noch ausständig. Sie hat Angst davor zurückkehren zu müssen in ein Land, in dem Krieg herrscht und sie sich nicht entfalten kann. Hier ist sie gerne mit den Freundinnen unterwegs. Ob sie einen Wunsch hat? Ja, sie möchte unbedingt Boxen lernen! Ich arbeite mit ihr viel in der ersten und zweiten (Meridian)-Familie, versuche Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. Sie strahlt nach der Behandlung und lässt für Shiatsu auch mal die Freundinnen warten.

Im März 2018 behandelte ich schließlich das letzte Mal in diesem Flüchtlingsheim. Ich war beruflich wieder mehr gefordert und auch die mit der Heimleitung vereinbarte Zeit neigte sich dem Ende. Ich ging mit gemischten Gefühlen. Die Frauen waren sehr traurig, S. und P. hatten Tränen in den Augen als wir uns verabschiedeten. Es fiel mir schwer loszulassen, weil ich sah, wie gut es ihnen tat und vor allem wie notwendig regelmäßiges Shiatsu wäre, um sie in ihren schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Ich habe viel Dankbarkeit und Herzenswärme von den Frauen erhalten und hoffe, dass auch ich etwas Positives in ihrem Leben hinterlassen konnte. Andererseits war ich auch erleichtert gehen zu können. In dem Flüchtlingsheim ist es zu einigen tragischen Vorfällen gekommen und die Stimmung war zeitweise sehr beklemmend. Die Heimleitung war schwer beschäftigt und die Räumlichkeiten oft zu kalt, oder belegt. Ich merkte wie sich meine Energie dem Ende neigte, ich

mich nach Zusammenarbeit und nach Austausch mit KollegInnen sehnte. Ich konzentrierte mich dann auf ein zweites Projekt in einem Flüchtlingsheim in Wien, wo ich gemeinsam mit Philipp Walz und mittlerweile etwa zehn weiteren KollegInnen wöchentlich geflüchtete Menschen am Sessel und auf der Matte behandle. Die Zusammenarbeit mit der Heimleitung dort funktioniert ausgezeichnet und wir hoffen das Ganze zu einem langfristigen Projekt ausbauen zu können.

Oft bin ich gefragt worden, ob ich denn etwas Besonderes wahrgenommen hätte bei der Arbeit mit den geflüchteten Menschen. Ich habe viel darüber nachgedacht und bin für mich vorerst zu dem Schluss gekommen, dass ich normale menschliche Reaktionen auf unnormale bzw. äußerst belastende Situationen gesehen habe.

Wir können diese Reaktionen sehr gut verstehen, wenn wir durch unser „chinesisches“ Auge einen Blick auf die Dynamik der fünf Wandlungsphasen werfen:

Viele Auffälligkeiten waren im Wasserelement zu sehen. Das Wasserelement steht u.a. für unsere Essenz, das Gefühl von Sicherheit und das Bewusstsein zu wissen, wer wir sind. Am meisten geschädigt wird das Wasserelement durch Angst, Bedrohung der Existenz und Schock. Ein Schock lässt uns das Blut in den Adern gefrieren und schwere Zeiten gehen uns an die Nieren. Bei den meisten der Menschen, mit

denen ich zusammengearbeitet habe, auch in meiner Zeit als Juristin, lag eine Kumulation von solchen „Wasser-Schädigern“ vor.

Ein schreckliches Ereignis im Heimatland, vielleicht gerade noch mit dem eigenen Leben davon gekommen. Angst. Schock. Dann die Entscheidung das Heimatland zu verlassen. Ein Aufbruch in die große Unsicherheit. Besitztümer, Beruf, Freunde, Familie, soziale Stellung, fast alles davon muss zurückgelassen werden. Dann der Fluchtweg und oft erneute Lebensgefahr. Überfüllte Schlauchboote, brutale Grenzpolizei, lange, kräfteaubende Fußmärsche. Vielleicht wurde das letzte Geld noch an den Schlepper bezahlt und jetzt sind die Taschen ganz leer. Mit viel Glück dann Ankunft in Österreich, aber anstatt sich in Ruhe zurücklehnen zu können, geht der Stress gleich weiter. Im Herkunftsland vielleicht in einem großen Haus mit Garten gewohnt, jetzt in einem Zimmer mit lauter fremden Menschen. Zuhause vielleicht erfolgreicher Geschäftsmann, von allen geschätzt, am Basar von Weitem begrüßt. Jetzt ein fremdartiger Mann, mit zu dunklen Augen und einem zu starken Akzent, um dazuzugehören. Im Heimatland vielleicht im Ministerium tätig und Versorger der ganzen Familie. Hier vom Staat versorgt. Zuhause vielleicht intellektuelle Politikerin, die Massen bewegte, hier Sprachlosigkeit im wahrsten Sinne des Wortes. Im Heimatland vielleicht Lehrerin, hier selbst wieder auf der Schulbank im Deutschkurs. Zuhause vielleicht Schafhirte, in Freiheit, vor schneebedeckten Bergen. Hier ungebildet und rückständig. Zuhause geschätzte Hausfrau, Managerin der Großfamilie, begnadete Köchin. Hier benachteiligte Frau mit Kopftuch, die einen Wertekurs besuchen muss. Dann weitere Unsicherheit beim Warten auf das Ergebnis im Asylverfahren, vielleicht ein negatives Ergebnis, Angst vor Abschiebung, von der Hand in den Mund leben. Natürlich ist das der Supergau für die Nieren, die doch so gerne speichern und nicht immer hergeben würden. Ein Iron Man für die müde Blase, die noch immer auf Hochtouren arbeitet und doch so gerne hören würden, dass endlich wieder alles ok ist.

Auch das Holzelement ist von der ganzen Situation schwer in Mitleidenschaft genommen. Unsere Holzenergie steht für Dynamik, Aggression und Neubeginn, die Leber als Yin Organ für den freien Fluss von Qi und Emotionen, die Galle, als Yang Organ für das Umsetzen von Entscheidungen und dem Gefühl der Kapitän auf dem eigenen Schiff zu sein. Menschen im Asylverfahren sind aber aufgrund der äußeren Bedingungen mit großen Begrenzungen konfrontiert und können über viele Bereiche im eigenen Leben nicht

mehr frei bestimmen. Der Wohnraum und die ZimmernachbarInnen werden zugewiesen, das Essen wird gekocht. Arbeitserlaubnis gibt es keine. Die Familie kann nicht versorgt werden. Der Ausgang des Asylverfahrens ist ungewiss und kann wenig bis gar nicht beeinflusst werden. Warten auf eine Befragung von der Behörde, die Fluchtgeschichte immer wieder erzählen, Skepsis und Unverständnis aushalten. Dann Warten auf die Entscheidungen. Alles muss geduldig ertragen werden, Wut wird in großen Mengen hinuntergeschluckt. Wütende Flüchtlinge kommen nicht gut an. Nicht bei den Gratistageszeitungen und schon gar nicht bei den Asylbehörden.

Diese gestaute Holzenergie lässt natürlich keine fröhliche Feuerenergie aufkommen. Sprachlosigkeit kommt hinzu. Die Erde, die sowieso schon ihr Zuhause verloren hat wird von dem sauren, gestauten Holz attackiert und ein zufriedenes Zurücklehnen ist kaum möglich. Das Metall, v.a., der Dickdarm, läuft heiß, versucht sich anzupassen, nicht aufzufallen und vor allem dieses kurz vor der Explosion gestaute Holz im Griff zu halten.

Jetzt könnten wir uns zurücklehnen, einmal seufzen, kurzes Mitleid verspüren und uns dann sagen: Gottseidank hat das nichts mit mir zu tun. Aber ich sage: es hat sehr viel mit uns zu tun. Weisen uns geflüchtete Menschen nicht einfach in extremer Weise auf Leid hin, vor dem wir uns alle fürchten und das jederzeit auch an unsere Türe klopfen kann? Was passiert mit unserem Wasserelement, wenn uns etwas in unseren Grundfesten erschüttert, wenn wir unseren Job verlieren, die Beziehung in die Brüche geht oder wir durch schwere Krankheit oder Alter mit unserer Vergänglichkeit in Berührung kommen? Wenn wir abhängig werden, wenn wir nicht mehr alles im Griff haben? Wer bin ich denn eigentlich noch, wenn ich meine Statussymbole, meine Familie oder meine soziale Stellung verliere? Und wie geht es meiner Holzenergie, wenn dann alles ganz anders kommt als geplant? Kann sie sich spontan darauf einstellen oder kracht und quietscht sie in Frustration und Visionslosigkeit? Was macht mein Feuer ohne Sprache und wie geht es meiner Erde ohne Heimat und kulturelle Zugehörigkeit? Würde mein Metall da nicht auch heiß laufen im Versuch, das Chaos noch irgendwie unter Kontrolle zu halten?

Und ich frage mich weiter: Kann es nicht sein, dass wir vor der Unsicherheit und dem Schmerz, den geflüchtete Menschen mitbringen, einfach am liebsten die Augen verschließen wollen? Müssen wir diese Menschen mit allen möglichen Eigenschaften etikettieren, damit ja nicht die Frage aufkommt: „Wer bist

(bin) du (ich) denn eigentlich?“ – hinter all den Schleimern und Masken, die unser Ego im Laufe des Lebens erzeugt hat. Wäre es nicht an der Zeit unsere Ängste endlich voll Liebe anzunehmen, die Herzen zu öffnen und zu spüren, dass es reicht, einfach Mensch zu sein?

Möge Shiatsu uns dabei helfen, den Kern des Menschseins wieder zu entdecken und die Heilung die dadurch entsteht, in die Welt hinauszutragen.

Für alle.

Sabrina Giel ist Juristin,
Rechtsberaterin für Flüchtlinge.
Derzeit Ausbildung zur Hara
Shiatsu Praktikerin an der
Int. Academy for Hara Shiatsu:
„Hände bewerten nicht, sie begreifen“
gielsabrina@gmail.com

