

WANDLUNG DER RÄUME

RÄUME FÜR SHIATSU - MOBILES SHIATSU

KLEINE EINGRIFFE - GROSSE WIRKUNG

WANDLUNG DER RÄUME

VERWANDLUNG: ELEMENTE + SINNE

GRUNDGEDANKEN

Da ich Bühnenbild studiert habe und mich viel mit der Wirkung von Räumen beschäftige, habe ich mich in meiner Projektarbeit mit dem Thema „Mobiles Shiatsu in privaten Räumen“ beschäftigt.

Wie kann man innerhalb von kurzer Zeit und mit wenigen Eingriffen einen Raum so verändern, dass er sich in einen Ort der Entspannung verwandelt? Was braucht es, damit die Menschen sich größtmöglich entspannen können? In meiner Erfahrung spielt das „Drumherum“ eine größere Rolle als man manchmal denkt.

Ist es möglich, in eine private Wohnung zu kommen und sie in kurzer Zeit so zu verändern, dass die Klientinnen sich besser entspannen können und durch das Umfeld die Wirkung der Behandlung noch unterstützt wird?

Was brauche ich, um die Aufmerksamkeit vom „Wäscheberg“ in der Ecke weg zu lenken und den Ort dem Alltäglichen zu entreißen?

Wichtig hierbei ist, dass dies durch kleine, vorbereitete Interventionen geschieht, damit die eigentliche Behandlungszeit nicht verkürzt wird.

Um den größtmöglichen Effekt zu erzielen, habe ich mich dazu entschieden, alle Sinne der Klientinnen anzusprechen.

Wenn ich an einen Ort komme, stellt ich mir folgende grundsätzliche Fragen:

- Wo wollen die Klientinnen behandelt werden?
- Wie ist der Zustand des Ortes?
- Ist genug Platz für die Behandlungsmatte und wo ist der beste Ort für sie?
- Sind die Klientinnen offen für eine Veränderung und wenn ja, in welchem Umfang?

KLEINE EINGRIFFE - GROSSE WIRKUNG VERWANDLUNG ... MIT ALLEN SINNEN

HEKTIK
GEWOHNTER RAUM
UNORDNUNG
ALLTAG
GERÄUSCHE

RIECHEN
(LÜFTEN + RAUCH + DUFT)

SCHMECKEN
(TEE)

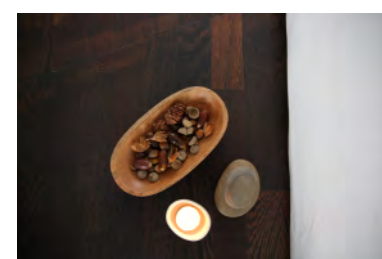
HÖREN
(KLANG + MUSIK)

FÜHLEN
(FUTON + DECKE + KISSEN)

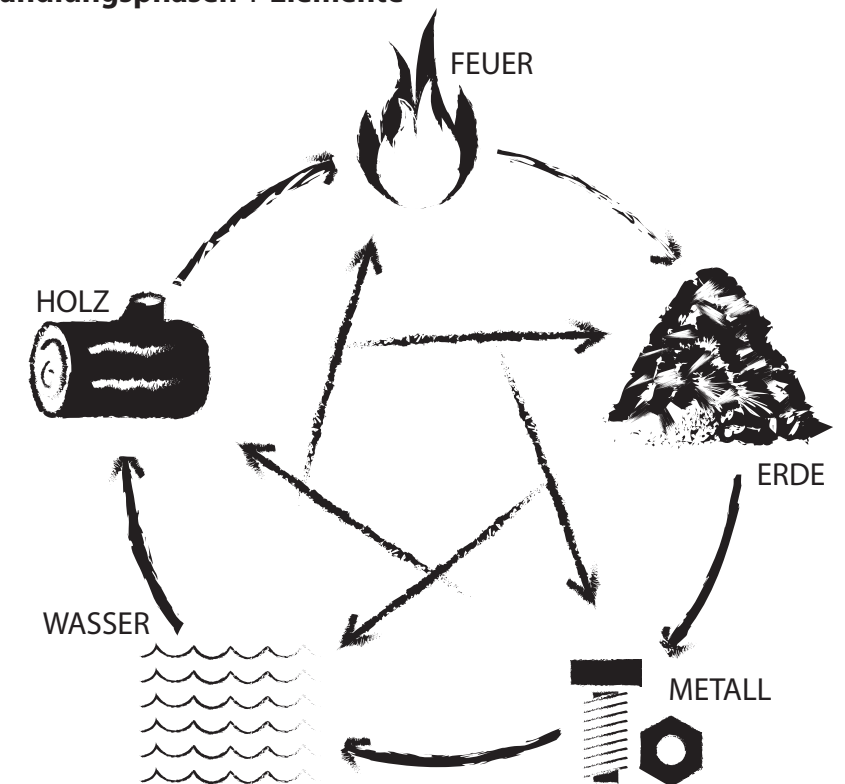
SEHEN
(NEUER ORT + BELEUCHTUNG)

ENTSCHLEUNIGUNG
OASE/INSEL IM RAUM
ORDNUNG
BRECHEN MIT DEM GEWOHNTEM
ENTSPANNTEN MUSIK

ELEMENTE-INSEL



Wandlungsphasen + Elemente



WANDLUNG DER RÄUME

RAUM 1: DER FLUR

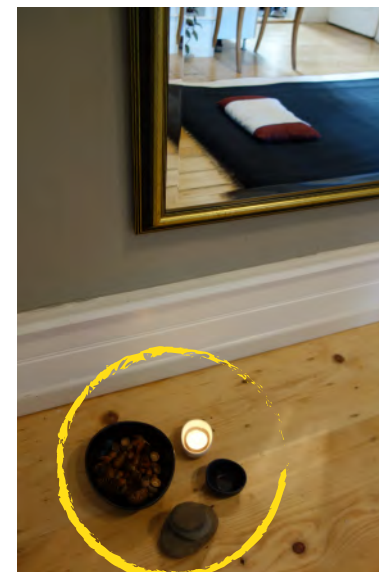
ORT: ETAGENWOHNUNG

ZEIT: MORGENS

MOMENT: KINDER AUS DEM HAUS



BESEITIGUNG VON UNORDNUNG



ELEMENTE-INSEL

DER FLUR

Mutter einer 4-köpfigen Familie

UNTERSTÜTZEN DER BEHANDLUNG

- kurzes Aufräumen
- Türen zu manchen Zimmern schließen, um die Räume optisch zu trennen
- Räuchern + Musik an machen

REAKTION

„Ich hätte nicht gedacht, dass ich in meiner eigenen Wohnung so schnell abschalten kann und dass ich in unserem Wohnungsflur so eine entspannte Zeit verbringen würde. Ich werde mich gerne daran erinnern.“

WANDLUNG DER RÄUME

RAUM 2: DAS SCHLAFZIMMER

ORT: ETAGENWOHNUNG

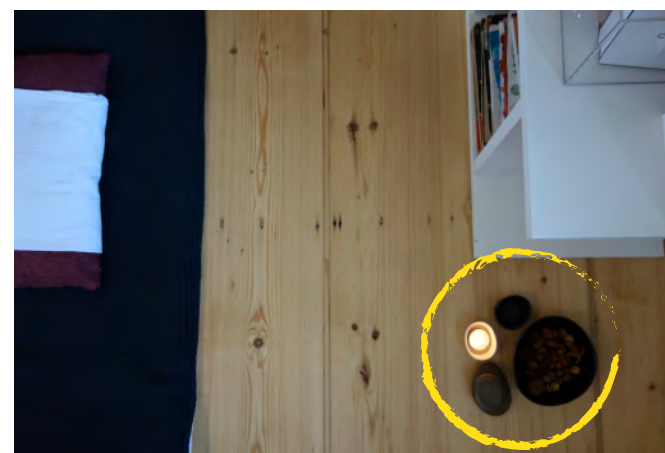
ZEIT: MITTAGS

MOMENT: MITTAGSPAUSE EINER SELBSTSTÄNDIGEN



BESEITIGUNG VON UNORDNUNG

MÖBEL TEMPORÄR VERSTELLEN
(PLATZ FÜR BEHANDLUNG)



ELEMENTE-INSEL

DAS SCHLAFZIMMER
Wohnung mit Arbeitszimmer

UNTERSTÜTZEN DER BEHANDLUNG
- kurzes Aufräumen
- Möbel temporär in andere Zimmer räumen
- Räuchern + Musik anmachen

REAKTION:
„Erst war ich etwas vom „Sessel verstellen“ genervt, aber es hat sich gelohnt! Im nachhinein bin ich so froh, dass wir die Matte nicht irgendwo hingequetscht haben.“

ANJA STOFFEL - 12.04.2019

WANDLUNG DER RÄUME

RAUM 3: DAS BÜRO

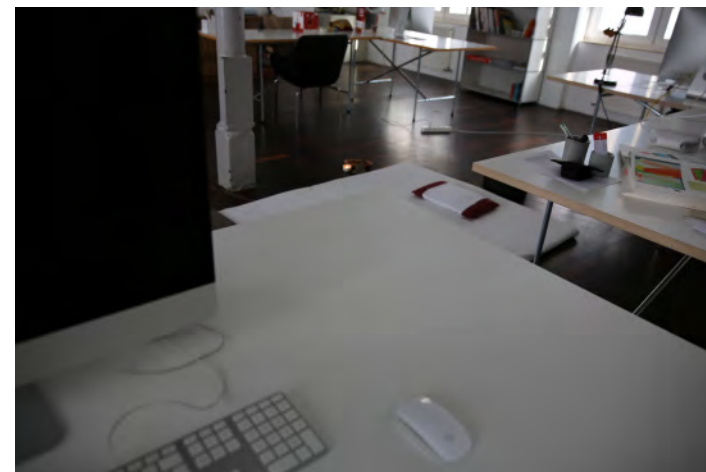
ORT: LOFTARTIGE BÜROETAGE

ZEIT: MITTAGSPAUSE

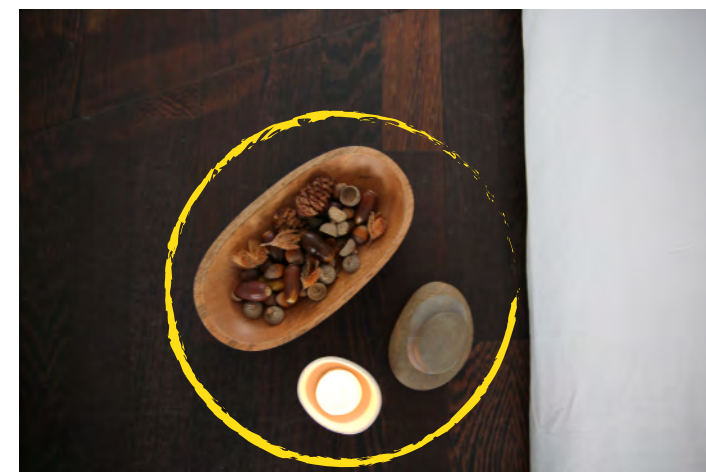
MOMENT: MITTAG ZWISCHEN ZWEI TERMINEN



FREIER RAUM VORHANDEN



SCHNELLER AUFBAU MÖGLICH



ELEMENTE-INSEL

DAS BÜRO
Kollegen in Mittagspause

UNTERSTÜTZEN DER BEHANDLUNG
- Matte ausrollen
- Musik an machen und los

REAKTION:
„Ich hatte so einen Stress vom Termin eben und der Nächste ist ja schon gleich wieder... und dann war ich auf einmal komplett weg. Jetzt kann der Rest vom Tag kommen!“
„Danke, dass du das Teelicht und ein paar Eicheln dagelassen hast. Das hat mich immer wieder ans Shiatu erinnert und mich zur Ruhe gebracht!“

ANJA STOFFEL - 12.04.2019

WANDLUNG DER RÄUME

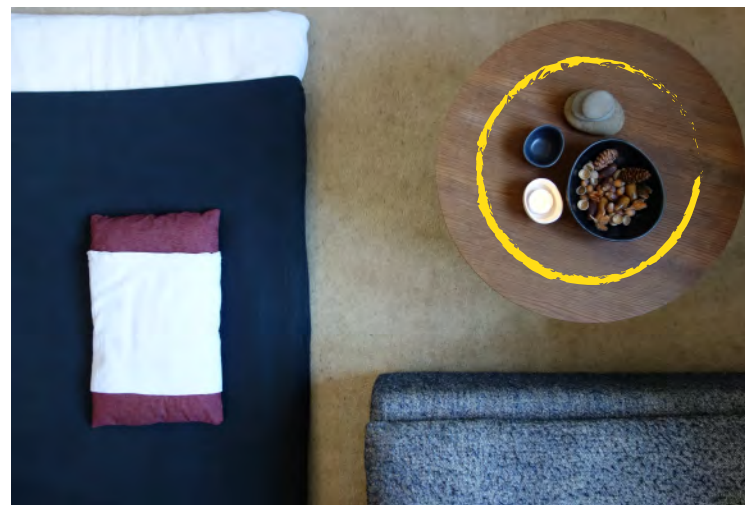
RAUM 4: DAS WOHNZIMMER

ORT: ETAGENWOHNUNG
ZEIT: NACHMITTAG
MOMENT: KURZE ZEIT FÜR SICH



BESEITIGUNG VON UNORDNUNG

MÖBEL TEMPORÄR VERSTELLEN
(PLATZ FÜR BEHANDLUNG)



ELEMENTE-INSEL

DAS WOHNZIMMER
Junge Mutter

UNTERSTÜTZEN DER BEHANDLUNG

- kurzes Aufräumen
- Räuchern + Musik an machen

REAKTION:

„Ich habe heute auf dem Sofa geschlafen, weil wir eine echt anstrengende Nacht mit unserem Kind hatten. Ich hätte nicht gedacht, dass ich im selben Raum heute eine so schöne, erholsame Stunde erlebe.“

ANJA STOFFEL - 12.04.2019

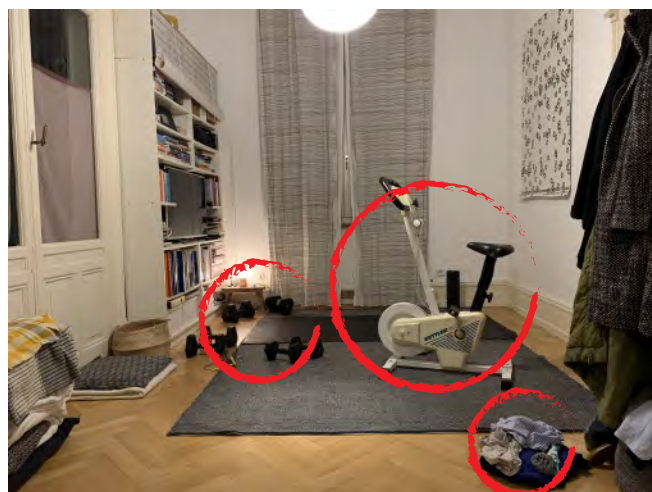
WANDLUNG DER RÄUME

RAUM 5: DAS SPORT- + FERNSEHZIMMER

ORT: ETAGENWOHNUNG

ZEIT: ABENDS

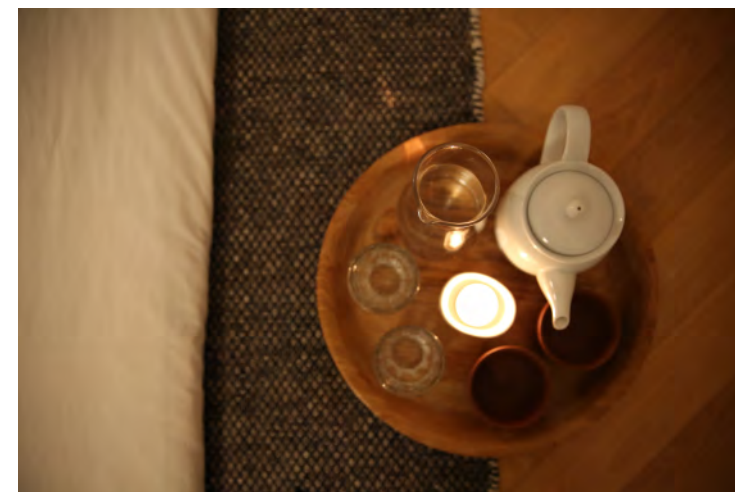
MOMENT: WOCHENENDE - KEINE EILE



GERÄTE TEMPORÄR VERSTELLEN (PLATZ FÜR BEHANDLUNG)



ELEMENTE-INSEL



TABLETT MIT TEE

DAS SPORT- + FERNSEHZIMMER
Sportbegeisterter

UNTERSTÜTZEN DER BEHANDLUNG

- kurzes Aufräumen
- Gerätel temporär in andere Zimmer räumen
- Räuchern + Musik an machen

REAKTION:

„Normal bin ich ja immer zum schwitzen und zur Anstrengung hier drinnen. Das war wirklich eine neue Erfahrung. Vielleicht sollte ich auch mal Yoga machen... und das mit dem Tee war auch eine tolle Idee.“

ANJA STOFFEL - 12.04.2019

WANDLUNG DER RÄUME

RAUM 6: DAS WOHNZIMMER

ORT: ETAGENWOHNUNG

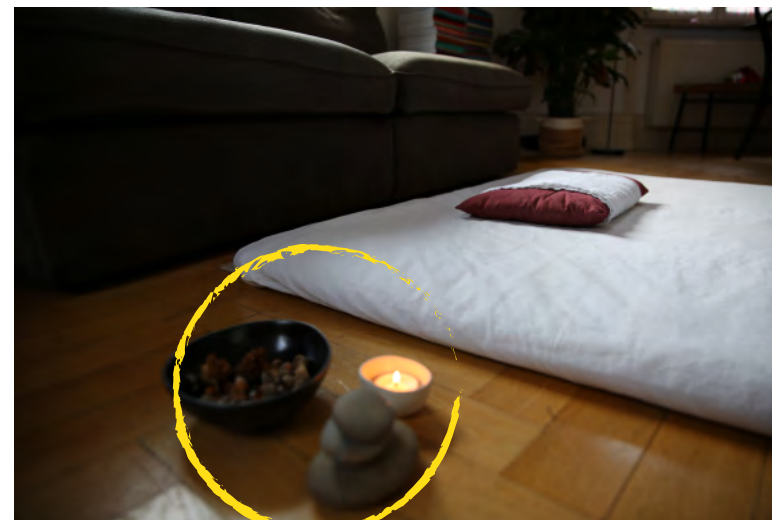
ZEIT: MORGENS

MOMENT: NACH FRÜHSTÜCK / KINDER GERADE AUS DEM HAUS



BESEITIGUNG VON UNORDNUNG

MÖBEL TEMPORÄR VERSTELLEN
(PLATZ FÜR BEHANDLUNG)



ELEMENTE-INSEL

DAS WOHNZIMMER

UNTERSTÜTZEN DER BEHANDLUNG

- kurzes Aufräumen
- Möbel temporär in anderes Zimmer räumen
- Musik an machen

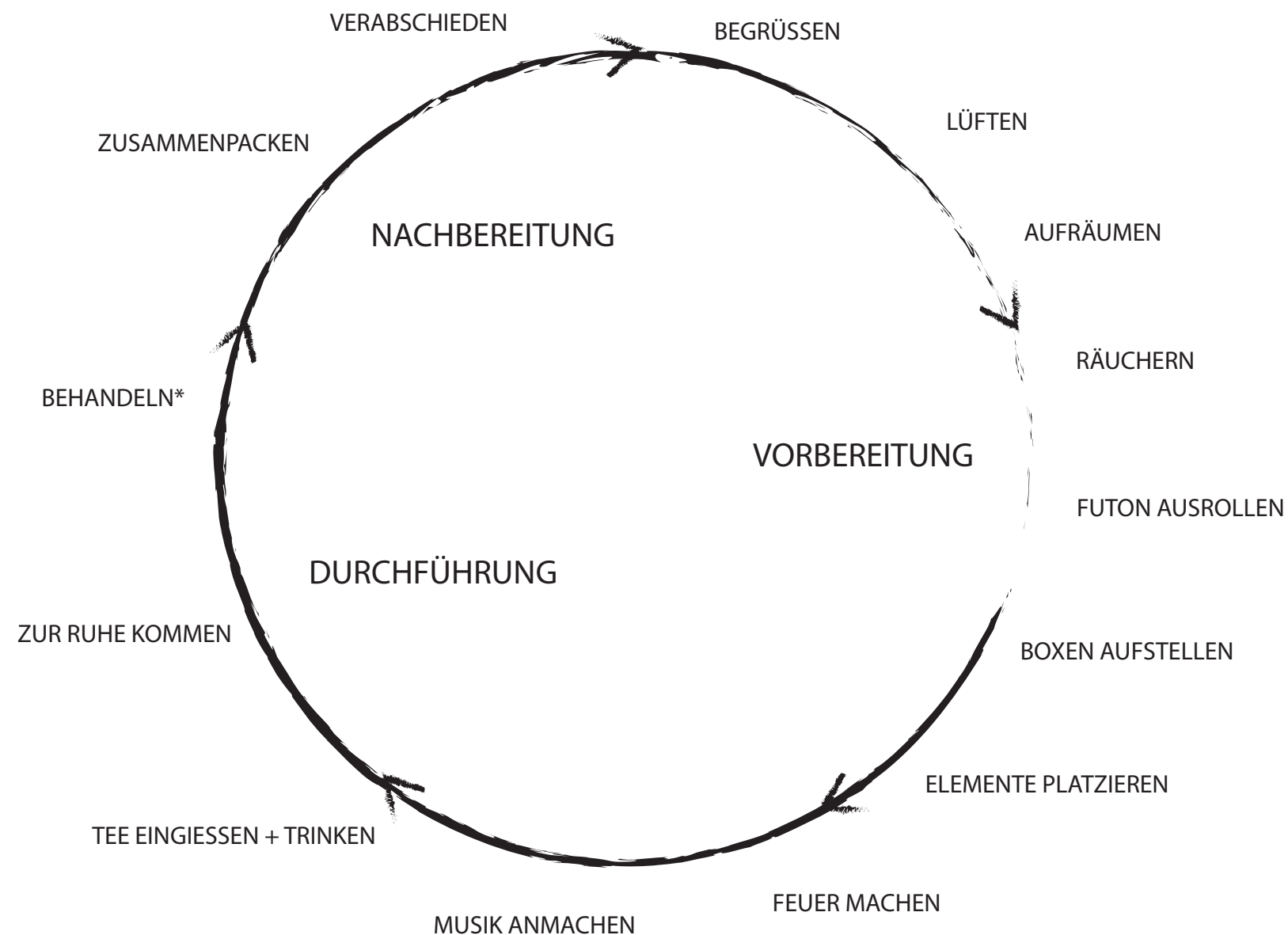
REAKTION:

„Bis vor einer halben Stunde war hier noch totale Hektik. Dann die Musik, der Geruch... die Shiatsu-Behandlung war einfach super!“

ANJA STOFFEL - 12.04.2019

WANDLUNG DER RÄUME

ABLAUF + AUSSTATTUNG



FUTON, LAKEN, KISSEN
(DUFT-)KERZEN
(THERMOS-)TEEKANNE
SCHALEN
STEINE
SAND
BLUETOOTH-BOXEN
METALL
RÄUCHERSTÄBCHEN
WASSER
HOLZ

*Schematischer Ablauf. Proportionen in der Darstellung haben keinen Bezug zu zeitlicher Dauer.

WANDLUNG DER RÄUME

GEDANKEN ZUM ABSCHLUSS

Das Projekt hat unglaublich viel Spaß gemacht. Mir Räume mal unter dem Blickwinkel zu betrachten: „Was kann und darf ich verändern, damit der Raum mehr Ruhe und Klarheit ausstrahlt und ein Ort für eine intensive Begegnung geschaffen wird?“, war eine neue Erfahrung, die meine Wahrnehmung im Zusammenhang mit Shiatsu erweitert und sensibilisiert hat.

Ich habe die Klientinnen immer gefragt, in welchem Raum sie am liebsten behandelt werden würden und ob ich kleine Veränderungen vornehmen darf. Das war dann auch nie ein Problem und wurde eher dankend angenommen. Und selbst wenn vorher etwas Unverständnis vorherrschte, hatten die Klientinnen alle Spaß daran ihre Räumlichkeiten plötzlich so anders wahrzunehmen und zu erleben.

Natürlich hatte das auch Grenzen, denn manche haben gleich gesagt, dass sie z.B. kein Räucherwerk oder ähnliches wollen. Auch ich selbst bin bei einer Altbauwohnung im 4. Stockwerk ohne Aufzug an meine eigenen Grenzen gestoßen.

Über die Zeit hat sich die Ausstattung, die ich benutzt habe, weiterentwickelt. Manche Sachen haben sich bewährt, andere habe ich ergänzt oder entfernt. So fand ich es z.B. schön die Elemente-Insel durch ein grobes Stück Metall zu ergänzen. Aber auch das sichere und schnelle Aus- und Einpacken der einzelnen Ausstattungsmaterialien konnte ich für mich weiter optimieren, sodass sich die „Raumwandlung“ so in das Ankommen und Verabschieden integriert hat, dass es nicht als störend, sondern als Bereicherung empfunden wurde.

Zum Transport hatte ich mir das Lastenfahrrad eines Freundes ausgeliehen, was sehr gut funktionierte. Trotzdem würde ich das „Mobiles Shiatsu“-Angebot auf ein bestimmtes Stadtgebiet begrenzen. Das Lastenfahrrad hat darüberhinaus den Vorteil, dass die Umwelt geschont wird und man keinen Parkplatz suchen muß. Derzeit gibt es Angebote zur Förderung von Selbstständigen, die auf ein Lastenfahrrad umsteigen. So könnte man auch gleichzeitig für sich Werbung radeln.

Anja Stoffel - April 2019