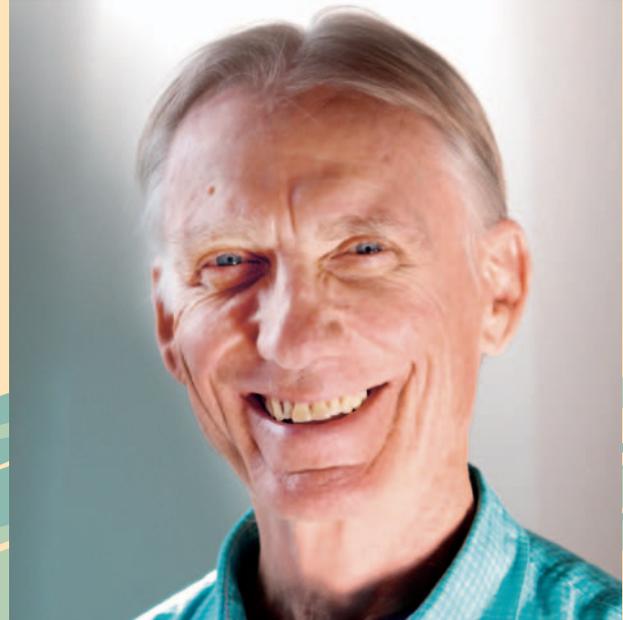


craniointerview

mit Michael Shea
zur Craniosacral-Therapie
am Herz- und Gefäßsystem



„Die Samen von Glück und Mitgefühl bewässern ...“

Biodynamische Craniosacral-Therapie am Herz- und Gefäßsystem lehrt Michael Shea in Deutschland nunmehr seit rund zehn Jahren. Anke Zillessen besuchte bei Michael in Badenweiler einen Workshop und befragte ihn für den Cranio-Newsletter zu seiner innovativen Arbeit.

? Michael, das Herz- und Gefäßsystem gewinnt zunehmend an Bedeutung in der Craniosacralen Therapie – schon Still hat diese Arbeit am Cardiovasculären System (CVS) erwähnt. Sie geriet zwischenzeitlich aber nahezu in Vergessenheit. Du hast diesen Zugang wiederbelebt. Worin liegt das große Potential dieses wunderbaren Konzepts?

» **Michael Shea:** Traditionelle Modelle der Craniosacralen Therapie – auch die verschiedenen Stile biodynamischer Praxis – arbeiten mit der Verbindung der physiologischen Vorgänge im Körper und seinen Flüssigkeitssystemen. Der heutige Klient leidet häufig unter Störungen auf einer tieferen Körperebene, nämlich auf der des Stoffwechsels. Die Stoffwechselsubstanzen – insbesondere solche des Immunsystems – sind im Blut enthalten und wandern durch die unterschiedlichen Membranen im Körper – im

Besonderen durch die Gefäßwände des Blutgefäßsystems. Wenn wir als biodynamisch Praktizierende während der Wahrnehmung Primärer Respiration (PR) und Stille in Kontakt mit den Arterien sind, kann sich ein ungünstig erhöhter Druck im Cardiovasculären System (CVS) zu entspannen beginnen.

Dies erlaubt dem Immunsystem, den Transport entzündungsverursachender Stoffe zu reduzieren.

Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass traumatisierte Menschen Entzündungszustände im Gefäßsystem ihres Gehirns aufweisen. Insofern sollten wir unsere traditionellen Fertigkeiten zur Trauma-Lösung durch Werkzeuge ergänzen, die ausgleichend auf Stoffwechselforgänge wirken.

Das ist ein Grund dafür, weshalb ich in meiner Arbeit mittlerweile den Focus auf das Cardiovasculäre System gerichtet habe. Wir können

damit also gleichsam unsere Hände auf den Stoffwechsel unserer Klienten legen. Ein weiterer sinnvoller Grund mit dem CVS zu arbeiten ist der, dass Blut zum großen Teil aus Wasser besteht. Bei der Arterien-Arbeit sind wir demnach in gutem Kontakt mit dem Fluiden Körper – insofern kann es mithilfe Primärer Respiration (PR) und Stille zu einer Normalisierung des Körpertonus kommen.

? Als Lymphdrainage-Therapeutin liegt für mich die Idee nahe, dass es großen Sinn machen könnte, auch mit dem Lymphsystem craniosacraltherapeutisch zu arbeiten. Zumal es auch ein großes und verzweigtes Flüssigkeitssystem des Körpers ist und ganz bestimmt auch die Lymphe durch die Primäre Respiration bewegt wird. Wie ist deine Einschätzung zu diesem Gedanken? Gibt es bereits Erfahrungen dazu?

» Das ist eine sehr gute Frage, insbesondere weil in der aktuellen Forschung thematisiert wird, dass es auch im Gehirn ein Lymphsystem gibt. Es zeigt sich, dass das Lymphsystem des Gehirns an die großen Hirnarterien angeschlossen ist. Und natürlich setzt sich diese Verbindung zwischen Herz-Kreislauf-System und Lymphsystem im ganzen Körper fort. Zugleich gibt es wichtige Beziehungsverhältnisse zwischen Molekülen und Zellen des Immunsystems. Diese werden zwischen den Lymphgefäßen und den Blutgefäßen hin und her transportiert. Der heutige Klient braucht viel Unterstützung für den Stoffwechsel seines Herz-Kreislauf-Systems, was wiederum das Lymphsystem und die Aktivitäten des Immunsystems normalisiert. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Kern des Problems im Verdauungstrakt liegt wo 80 Prozent des Immunsystems lokalisiert sind. Die meisten Stoffwechselprobleme entstehen in der Darmschleimhaut, die sich aufgrund von Lebensmittelsensibilitäten und emotionalem Stress entzünden kann.

| “Der Kern des Problems liegt im Verdauungstrakt“ |

Klar ist auch, dass wesentliche Neurotransmitter, wie Dopamin und Serotonin, vor allem im Darm produziert werden – viel mehr als im Gehirn. Deshalb ist die Arbeit mit den Gefäßen des Verdauungstraktes eine gute Ausgangsposition für dieses neu entstehende Modell biodynamischer Praxis.

? In der Craniosacralen Biodynamik konzentrieren wir uns ausdrücklich nicht auf Symptome, Schmerzen oder Defizite. Wir lernen vielmehr die Embodied Wholeness zu etablieren – also die „verkörperte Ganzheit“. Brauchen wir dazu überhaupt einen physischen Handkontakt?

» Ich bin der Überzeugung, dass jeder Praktizierende auf seine eigene Art und Weise gut arbeitet. Daher ist es sicher auch möglich „off the body“ – außerhalb des Körpers, ohne konkreten physischen Kontakt – zu arbeiten. Ich kenne einige Kollegen, die dies sogar während einer gesamten Cranio-Sitzung praktizieren. Das ist sehr interessant. Ich selbst

Zur Person – Michael Shea ist einer der renommiertesten Lehrer für Biodynamische Craniosacral-Therapie. Der vielseitige Körpertherapeut, Lehrer und Autor aus den USA studierte buddhistische Psychologie an der Naropa University und promovierte in somatischer Psychologie am Union Institute in Cincinnati, Ohio. Über 20 Jahre lang praktizierte er als Rolfer – vor rund 30 Jahren wurde er als einer der ersten Ausbilder am Upledger Institut zertifiziert. Michael Shea lehrte zudem am früheren Santa Barbara Graduate Institute in California Embryologie für prä- und perinatale Psychologie.

praktiziere und lehre, in den ersten Minuten einer Behandlung noch keinen physischen Kontakt zum Klienten aufzunehmen. Ich nehme stattdessen zu meinem eigenen Körper Kontakt auf, um mit der Primären Respiration in Resonanz zu gehen, und dann spüre ich, wie sich die PR zwischen meinem Herzen und dem Herzen des Klienten hin und her bewegt. Insofern praktiziert jeder, der in dieser Weise arbeitet, „off the body“. Tatsächlich habe ich ein paar Freunde, die behaupten, sie könnten biodynamisch durchs Telefon behandeln. Aber ich konnte diese „App“ bisher noch nicht auf meinem iPhone finden! ☺

? Du experimentierst mit unterschiedlichen Hand-Positionen – beispielsweise mit dem „Palm-up-Griff“. Du berührst also auch mal mit den Handrücken, anstatt mit den Handinnenflächen. Welche Idee steckt dahinter und welche Erfahrungen machst du damit?

» Ich weiß nicht mehr so genau, wann ich meine Hände zum ersten Mal umgedreht habe. Aber ich weiß, dass diese Position gut dazu geeignet ist, die Ganzheit des Fluiden Körpers wiederherzustellen. Die ursprüngliche Idee kam von einer Jim-Jealous-CD, die ich vor einigen Jahren hörte. Jealous sagte auf dieser CD, dass viele Klienten, vor allem Babys, die Durchlässigkeit ihres Fluiden Körpers verloren hätten – und zwar im Bereich von unterhalb der Haut (er nennt dies „Zone A“) bis zu einem gewissen Bereich oberhalb der Haut um den Körper herum (er nennt dies „Zone B“). Das ist der Raum, der – angelehnt an Dr. Becker – Biosphäre genannt wird. Ich stelle mir diese Sphäre als eine warme, feuchte, elektrisch aufgeladene Wolke vor, die mit der PR atmet, weil sie voll von Flüssigkeit ist, die der Körper verdunstet. Wir wissen, dass dieser Bereich von Sensoren überwacht wird, die im Angst-Zentrum des Gehirns, der Amygdala, liegen.

Dr. Jealous sagte, dass ein „Fenster“ zwischen der Zone A innerhalb des Körpers und der Zone B außerhalb des Körpers unter Stress geschlossen wird und erst wieder geöffnet werden muss, damit die Kontinuität und Ganzheit wiederkehrt. Dafür braucht es die Fähigkeit zu spüren, wie diese den Körper umgebende Wolke mit der PR atmet und die Hände bewegt. Zunächst lehrte ich Handpositionen, bei denen die Handinnenflächen zum Klienten zeigen. Dabei lag die Aufmerksamkeit aber auf den Handrücken.

| „Warum drehe ich meine Hände nicht einfach um?“ |

Als ich dann eines Tages am Meer saß und den Fluiden Körper des Planeten beobachtete, zeigte sich mir die Biosphäre des Ozeans plötzlich ganz klar als eine warme, feuchte, fließende Wolke. Es war Sommer und ich lebe in den Tropen ... und da dachte ich mir: Warum drehe ich meine Hände nicht einfach um, wenn ich dieselbe warme, feuchte, fließende Wolke halte, die den Klienten umgibt?

Der menschliche Körper verdunstet über die Haut täglich drei bis sieben Liter Wasser, das innerhalb eines Bereichs von etwa 30 Zentimeter um den Körper herum kondensiert. Auf diese Weise dehnt sich der Fluide Körper über die Haut hinaus aus. Mit dem Handrücken auf der Hautoberfläche des Klienten wird es nun viel leichter den Zusammenhang des Fluiden Körpers unterhalb und oberhalb der Hautoberfläche wiederherzustellen und – mit Dr. Jealous gesprochen – das Fenster wieder zu öffnen. Wir sollten immer daran denken, dass – embryologisch gesehen – der Fluide Körper unser ursprünglicher Körper ist. Der Embryo ist bis zwei Wochen nach der Befruchtung ein reiner Fluiden Körper. Dann erst, in der dritten Woche, beginnt sich das Herz zu entwickeln und in der vierten Woche das Gehirn. Deshalb lehre ich zunächst Palpationstechniken, die auf dieser

frühen Entwicklungssequenz basieren. Ich nenne dies „bridging“. Das sind Griff-Techniken, die der Wiederherstellung des Fluiden Körpers dienen. Danach kommen druckmindernde Techniken, die das Blutgefäßsystem normalisieren, und schließlich die – allen Praktizierenden geläufigen – traditionellen Handgriffe, die über den Schädel auf das Gehirn einwirken.

? ____ Wir können die Auswirkungen der Primären Respiration (PR) verstärken indem wir den Atem mit der PR synchronisieren. Wie gelingt dies am ehesten?

» ____ Als erstes müssen wir verstehen, dass die sekundäre Atmung oder Zwerchfellatmung in direkter Beziehung zur Primären Respiration steht. Eines der therapeutischen Befund-Werkzeuge biodynamischer Praxis ist, zu überprüfen, ob sich am Ende der Sitzung die Potency der PR entfaltet hat. Das ist nicht die Potency, die von Lehrern des biodynamischen Mid-Tide-Modells gelehrt wird.

Um in diesem Sinne mehr Potency und PR generieren zu können, scheint mir wesentlich, dass Praktizierende in der Lage sind, ihre primäre und ihre sekundäre Atmung zu synchronisieren.

Immer dann, wenn die Primäre Respiration in die Ausdehnungsphase wechselt, findet auch eine sehr tiefe Einatmung in der Zwerchfellatmung statt. Praktizierende können dies in einer Weise koordinieren, indem sie die Amplitude der PR durch Ein- und Ausatmung steigern. Dazu muss man die Beziehung zwischen beidem spüren. Dies braucht Übung und kann dann vom Praktizierenden angewendet werden. Dies hat eine Rückwirkung auf die PR des Klienten. Es steigert diese möglicherweise und erhöht somit die Gesundheit. Dr. Jealous definierte Gesundheit einst als „Potency of Primary Respiration“.

| “Jealous definierte Gesundheit einst als ‚Potency of Primary Respiration‘“ |

? ____ Hängt diese Wirkung mit Stephen Porges’ Entdeckung zusammen, dass eine langsamere Atmung für das parasympathische Nervensystem unterstützend wirkt, dass sie also das Herz verlangsamt?

» ____ Porges’ frühe Arbeit bezog sich auf die Herzratenvariabilität (HRV). HRV ist ein Messinstrument für die Resilienz des Autonomen Nervensystems (ANS) am AV-Knoten im rechten Vorhof des Herzens. Dort wo über die Vena Cava venöses Blut ins Herz fließt. Es hat sich herausgestellt, dass ein langsamerer Atem – besonders von fünf Atemzyklen pro Minute – die HRV stark erhöhen kann, und dies verringert die Herzrate, wenn sie zu hoch ist. Das wird „coherent breathing“ – also Kohärenzatemung oder auch Kohärenz-Training – genannt. Es gibt sehr gute Studien darüber. Und die Auswirkung ist nicht allein, dass sich das Herz verlangsamt, sondern es erlaubt dem Herzen auch, sich subtileren Emotionen zu öffnen – wie Dankbarkeit, Gelassenheit, Empathie, Mitgefühl und so weiter. Also: Sechs Sekunden Ein- und sechs Sekunden Ausatmen. Forscher empfehlen 5-20 Minuten am Tag kohärent zu atmen. Ich finde, ich kann dies auch länger praktizieren – wenn ich morgens oder abends im Bett liege. Oder wenn ich im Auto als Beifahrer mitfahre oder im Flieger. Ich habe herausgefunden, dass dies sehr hilfreich ist, um mehr Resilienz für mein Autonomes Nervensystem zu gewinnen. Ich zeige diese Praxis in meinen Kursen, weil sie sehr fein und hilfreich ist.

? ____ Wenn du die Herz-zu-Herz-Verbindung von Mutter und Kind aus der embryonalen Entwicklung als Grundlage für unsere Behand-

lungen betrachtest – wenn du also beispielsweise mit deinen Armen und Händen den Haftstiel oder die Nabelschnur nachempfindest – lädst du naturgemäß eine Art pränatales symbiotisches Beziehungserleben ein.

Ist das für die therapeutische Situation wirklich angemessen?

» Ich verwende die Mutter-Kind-Beziehung gerne als Bild für die therapeutische Beziehung. Insbesondere in der frühen Entwicklung gibt es so viele Parallelen bezüglich der Biologie und der Physiologie. Tatsächlich fühlen wir Therapeuten uns manchmal so, als ob wir eine liebende Mutter wären – eine Frau in den ersten Tagen ihrer Schwangerschaft oder eine Hochschwangere, die spürt, wie das Kind gegen ihr Zwerchfell strampelt. Ich sehe keine Gefahr, wenn ich diese Bilder aus der frühen Entwicklung verwende, weil meine Wahrnehmung auf die Primäre Respiration und die Stille gerichtet ist.

In dieser frühen Phase beziehen sich PR und Stille auf die Liebe als lebenswichtiger Baustein unserer Biologie.

| **“Wir Therapeuten fühlen uns manchmal wie eine liebende Mutter“** |

Wir leben in einer Zeit zahlreicher Therapieformen, die sich dem vorgeburtlichen Erleben widmen und mit frühem Trauma assoziiert werden. Allerdings richtet die biodynamische Praxis des Long-Tide-Modells der PR ihr Augenmerk nicht auf vorgeburtliches Trauma, sondern vielmehr auf die mittels PR und Stille erlangte Gesundheit. Es ist leichter sein Augenmerk auf Liebe zu richten als auf Trauma. Es scheint mir zudem wichtig, die noch junge Wissenschaft der zwischenmenschlichen Neuro-Biologie (interpersonal neuro-biology – IPNB) zu betrachten. Diese Fachrichtung besagt, dass die

therapeutische Beziehung einer „Zwei-Personen-Biologie“ gleiche, in der sich unsere Nerven- und Gefäßsysteme zu synchronisieren beginnen.

Ich erinnere mich an die Anfänge meiner beruflichen Laufbahn, als uns beigebracht wurde, dass wir uns absichern oder schützen müssen vor der Energie des Klienten. Heute weiß ich, dass dies gar nicht möglich ist. Ich setze also die Bewegung der PR von Herz zu Herz ein, indem ich dem Klienten in dessen Gesamtheit erlaube, sich durch mich hindurch und zu meinem Herzen hin zu bewegen, um sich zu entfalten, und damit sein Schmerz und sein Leid sich in ein Gefühl von Wohlbefinden wandeln kann.

? Wie können wir unsere Eigenständigkeit und die des Klienten dennoch spüren, würdigen und bewahren?

» Eine gesunde Abgrenzung zwischen Therapeut und Klient entsteht, wenn der Therapeut oder die Therapeutin den größten Teil der Sitzung damit verbringt, den eigenen Körper wahrzunehmen.

Es entsteht ein natürlicher Zyklus der Einstimmung, in welchem der Therapeut mit seiner Aufmerksamkeit zum Klienten hin wandert und wieder vom Klienten weg. Es stellt sich heraus, dass wir sowohl die Zwei-Personen-Biologie in ihrer Gesamtheit als auch zwei autonome Wesen gleichzeitig wahrnehmen können. Dies wird als Selbstregulierung bezeichnet, in der ich mich mittels der Beziehung reguliere und zugleich unabhängig bleibe.

Beide Entwicklungsvektoren – Bindung und Autonomie – sind bereits bei der Empfängnis anwesend und bleiben während des ganzen Lebens trotz und mit ihren offenkundigen Verschiedenheiten bestehen. Dies ist abhängig von unserem Alter und – in gewissem Ausmaß – auch von unserer spirituellen Entwicklung. Die direkte Anwendung dieser Entdeckung kann in

der therapeutischen Beziehung kultiviert werden, indem der Therapeut seine Aufmerksamkeit zwischen sich selbst, dem Klienten und der umgebenden natürlichen Welt hin und her bewegt – im Rhythmus der PR. Ich nenne dies einen „cycle of attunement“ (Einstimmungszyklus). Ich kenne keinen einfacheren Weg, um therapeutische Unterstützung und tiefere Wahrnehmung von Resilienz und Selbstregulierung zu vermitteln. Wenn ich mit PR arbeite, fühle ich mich besser und klarer am Ende des Tages.

? ____ Musst du dich nach einem Praxis-Tag also gar nicht erholen?

» ____ Oh doch, ich nehme mir am Ende des Tages immer Zeit alles abzugeben – meist durch Andacht und Meditation und in Dankbarkeit dafür dass ich in dieser Weise mit anderen Menschen da sein kann. Zudem liebe ich es, Unkraut zu jäten und in meiner Mango- Plantage zu arbeiten. Wenn ich dann meine Hände in die Erde stecke, fließt alles, was eventuell noch von den Klienten in meinem Körper oder in meinem Bewusstsein geblieben ist, aus mir hinaus. Es ist für jeden Therapeuten wichtig, sein persönliches Reinigungsritual für das Ende eines Tages oder auch zwischen den Behandlungen zu finden. In den Jahren, als ich als Rolfer gearbeitet habe, hielt ich nach jeder Behandlung meine Hände unter eiskaltes Wasser. Manche Leute nutzen Räucherware. Was auch immer hilft ...

? ____ Du bist seit langer Zeit Schüler eines Medizinmanns in einem Navajo Reservat in Arizona. In deinem Workshop hast du die dreidimensionale Wahrnehmung unseres physischen Körpers und die Wahrnehmung von Primärer Respiration und Stille mit Medizinrad, Bärenfell und Rasseln eines traditionellen Heilers verglichen. All diese therapeutischen Werkzeuge

dienen als „Containment“ für bisweilen lebhaft und heftige Heilungsprozesse – so sagtest du uns. Wozu benötigen wir dieses Containment? Warum ist es so wichtig und hilfreich?

» ____ Containment ist ein therapeutisches Modell, welches sich insbesondere auf die Selbstregulation bezieht, die ich vorhin bereits erwähnte.

| **“Containment erfordert ein hohes Maß an Geduld und Aufmerksamkeit“** |

In unserer Kultur gab es lange Zeit eine Faszination für Emotionen und für das Auslösen von Emotionen – einschließlich einiger recht heftiger kathartischer Therapiemethoden. Interessanterweise gibt es keine validierten Studien, welche die Effizienz oder den Nutzen von emotionsauslösenden Therapien für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Klienten bestätigen. Ich finde es sehr befremdlich, dass es sogar in unserem Feld der Biodynamischen Craniosacral-Therapie noch immer derartige Missverständnisse rund um die Notwendigkeit eines Containments gibt – mehr als bezüglich der Therapieformen, die heftige Emotionen auslösen. Containment erfordert ein hohes Maß an Geduld und Aufmerksamkeit für das gesamte Umfeld der Heilung.

? ____ Was meinst du damit?

» ____ Dazu gehören auch die Behandlungsbank, der Raum, das Lagerungsmaterial, die wir benutzen. Auch die Bilder und Symbole, die unsere Wände schmücken, die Einrichtung unserer Praxis und insbesondere die Fertigkeit des Hörens und Sehens, vielleicht sogar des Riechens der natürlichen Umgebung außerhalb unserer Praxis.

craniointerview *mit Michael Shea*

Jede dieser Ebenen des Containers wirkt am therapeutischen Prozess mit. Ich bin es nicht allein als Person, die dem Klienten Gesundheit und Heilung ermöglicht. Das griechische Wort Therapeut bedeutet ursprünglich „Diener des heilsamen Feldes“.

Insofern sehe ich mich selbst als Diener, im Sinne von Manager – ganz ähnlich wie der Mediziner, bei dem ich studierte. Alles beeinflusst die therapeutische Beziehung, und der Therapeut als Diener und Manager muss durch die Qualität seiner Aufmerksamkeit und Palpation auswählen, was relevant ist und was nicht. Immer wieder geht es um die Wahrnehmung von Primärer Respiration und Stille, die einen erheblichen Einfluss auf den im Klienten wirksamen therapeutischen und transformierenden Prozess hat. Das schließt natürlich die gegenwärtige Bewegung im Fluiden Körper sowie im Gefäß- und Nervensystem des Klienten mit ein. PR und Stille wirken am besten in einem ganzheitlichen Container – gebildet durch den Wahrnehmungsprozess des Therapeuten. Das Containment braucht dann einen Ort, um den gesamten Container überwachen zu können. Dieser „Aussichtspunkt“ ist die Hautoberfläche des Klienten, welche über die Hände wahrgenommen wird, genauso gut aber auch durch das Herz und den Körper des Praktizierenden. Das klingt leicht, aber unsere Gedanken können dem im Wege stehen. Es ist also ein ständiger Prozess des Zurückkehrens zur Basis des Containers – meinem eigenen Körper – zum Praxisraum, zur natürlichen Umgebung draußen als ein lebendiges Ganzes, das die transformierende Energie von PR und Stille im Heilungsprozess des Klienten beinhaltet.

? Gibt es noch etwas, das ich jetzt nicht angesprochen habe, das du unseren Leserinnen und Lesern aber gerne sagen möchtest?

» Das Wichtigste bei all dem ist für mich als

Praktizierenden, die Bewegung meines eigenen Herzens zu spüren.

Dadurch entsteht eine sehr direkte und persönliche Beziehung zu meinem eigenen Körper, genannt „interoceptive awareness“, innere Aufmerksamkeit. Die Forschung besagt ganz klar, dass das Wahrnehmen der eigenen Herzbewegung die Gehirnstrukturen verändert. Es stärkt die Kapazitäten für Selbstregulation in unserem Gehirn und in der Folge auch in unserem Herzen.

| “Das Wichtigste ist, die Bewegung meines eigenen Herzens zu spüren“ |

Insofern ist biodynamische Praxis für mich so etwas wie ein Wiederbeleben einer starken Verbindung zwischen Herz, Gehirn und Körper. Diese Verbindung zu stärken verbessert die Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit. Wir hören damit auf, emotionale und physische Energie zu verschwenden. Und unser natürlicher biologischer Instinkt für Mitgefühl wird kraftvoller – Mitgefühl für uns selbst und andere. Das bedeutet auch, dass wir eine höhere Sensitivität für Zufriedenheit und Glück erlangen. All diese Qualitäten wurzeln in unserer Biologie. Sie liegen verborgen in winzigen Samen am Grunde unseres Herzens, Gehirns und Körpers – in jedem Moment. Wenn wir auf diese Weise zwanghafte Gedanken und störende Emotionen vermindern können, nähren und bewässern wir die Samen von Glück und Mitgefühl mit PR und Stille.

_____ Michael, ich danke dir sehr für diesen enorm informativen, nährenden und lebendigen Austausch!

Anke Zillessen führte das Interview mit Michael Shea schriftlich, weil Michael Shea in Juno Beach, Florida lebt. **Almut Althaus**, die Michael Sheas Kurse in Deutschland organisiert, unterstützte sie dabei.