

# Coaching mit Yoga und Kampfkunst verbunden

Im neuen ganzheitlichen Zentrum „Formfaktor“ kooperieren drei Ideengeber



Julia Remberg zeigt eine Meditationsübung auf der Theke vom neuen Formfaktor-Studio an der Westfälischen Straße in Olpe. **Britta Prasse**

Von Britta Prasse

---

**Olpe** Schuhe und Sorgen können draußen bleiben. Was so prägnant und witzig klingt, ist ein Herzensprojekt. Ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um sich selbst besser kennenzulernen. Um sich zu erforschen, Blockaden zu lösen, zufrieden zu sein. Ein Ort, der bislang einzigartig im Kreis Olpe ist.

„Formfaktor“ soll Körper, Geist und Seele ansprechen. In dem ehemaligen Modeladen im Haus Westfälische Straße 18 in Olpe ist ein ganzheitliches Zentrum entstanden, in dem Yoga, Coaching und Kampfkunst eine Symbiose ergeben. 100 Quadratmeter groß, mit einem separaten Raum, in dem vertrauliche Gespräche stattfinden können, und einem großen Kursraum, der mit Yogamatten und Kampfkunstübungen mit Leben gefüllt werden kann. Die Ideengeber dahinter: Shahana Gitzen (37), Julia Remberg (40) und Markus Merzhäuser (49).

„Wir haben uns überlegt, wie wir unsere Kompetenzen am besten bündeln können, um unsere Vision zu realisieren“, erklärt Shahana Gitzen. Die Sozialarbeiterin berät und begleitet unter anderem gewaltbetroffene Frauen für den Verein „Frauen helfen Frauen“ in Olpe. Eine wichtige, oft auch überlebenswichtige Aufgabe. Doch Shahana Gitzen wollte nicht nur die Betroffenen unterstützen, sondern auch dazu beitragen, dass Frauen erst gar nicht zu Betroffenen werden. „Ich glaube, dass ich noch präventiver arbeiten kann, als ich es bisher getan habe und somit meiner Berufung nachgehen kann. Weil ich weiß, dass wir in unserer Gesellschaft mehr Platz für Gefühle, Mutausbrüche und gesagte Emotionen brauchen“, so Gitzen. Ihre Vision: ein ganzheitlicher Ansatz. Ein Konzept, das Verbindungen schaffen möchte.

Neben ihrer Qualifikation als Sozialarbeiterin hat Gitzen eine Ausbildung in systemischer Traumafachberatung sowie eine Weiterbildung in positiver Psychologie abgeschlossen. Beides soll bei „Formfaktor“ miteinfließen. Genauso wie die Erkenntnisse aus ihrer Ausbildung zur systemischen Paar- und Sexualtherapeutin, die sie aktuell absolviert. „Ich freue mich sehr auf die zukünftige Arbeit mit den Paaren. Darauf, wie wir gemeinsam eine emotionsfokussierte Kommunikation gestalten können, wie Wünsche nach Intimität und Differenzierung erfüllt werden können und wie starke Verbindungen entstehen“, so Gitzen. Aber auch Kinder und Jugendliche möchte sie mit ihrem Coaching-Angebot erreichen – sei es in Form eines „Starke Mädchen“-Workshops, in denen Mädchen unter anderem lernen, auf ihre innere Bauchstimme zu hören, oder in einem Teenager-Workshop, in dem Heranwachsende erfahren, wie sie ihr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken können.

Um das Denken niederschwellig mit dem Fühlen und Handeln zu verbinden, hat sich Shahana Gitzen mit ihrer Freundin Julia Remberg und ihrem Lebensgefährten Markus Merzhäuser zusammengetan. Julia Remberg hat Ernährungswissenschaften studiert, ist ausgebildete Heilpraktikerin, Schmerztherapeutin und vor allem: zertifizierte Yoga-Lehrerin. „Hier möchte ich vor allem Vinyasa-Yoga, eine sehr körperbetonte Form von Yoga, anbieten. Aber es gibt auch Basic-Kurse und später soll noch Yin-Yoga dazukommen“, meint Remberg. Yin-Yoga richtet sich in erster Linie an diejenigen, die ihre Beweglichkeit verbessern sowie Bänder, Sehnen und Gelenke stärken wollen. Dazu werden Dehnübungen gemacht, die bis zu zehn Minuten lang gehalten werden sollen.

Um Selbstbehauptung, aber auch um souveränes Handeln soll es in den WingTsun-Kursen von Markus Merzhäuser gehen. „Es ist kein Sport, sondern eine Form der Selbstverteidigung. Vor allem Kindern kann mit WingTsun geholfen werden, zu willensstarken Individuen heranzuwachsen“, so Merzhäuser. Die Idee hinter der Kampfkunst: Auch der vermeintlich Schwächere kann sich im Kampf verteidigen. Merzhäuser selbst hat bei Axel Lukas im Olper Verband der Europäischen WingTsun-Organisation (EWTO) gelernt und leitet mittlerweile die WingTsun-Schule in Olpe.

Die Geschäftsidee hinter „Formfaktor“ hat auch die Stadt Olpe überzeugt, sodass Gitzen, Remberg und Merzhäuser von der Fördermaßnahme „Sofortprogramm zur Stärkung unserer Innenstädte und Zentren in NRW“ profitieren. Dementsprechend wird die Ladenmiete bis Ende des Jahres subventioniert. „Wir starten jetzt zu dritt. Aber wir haben definitiv den Wunsch, das Angebot auszuweiten. Vielleicht mit einer weiteren Yoga-Form, Tai-Chi oder Resilienzarbeit“, erzählt Shahana Gitzen. Der Zeitpunkt sei gut. „Vor allem nach Corona haben wir gemerkt, dass sich viele essenzielle Fragen gestellt haben und sich weiterentwickeln wollen.“ Ihre Sorgen loslassen möchten.