

Wie drückt sich ein Trauma aus?

Shiatsu bei Traumafolgen

Trauma bedeutet, dass man Opfer oder Zeuge eines Ereignisses wird, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht wird, oder das eine ernste Verletzung zur Folge hat. Die Reaktion von Betroffenen beinhaltet Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen. Ein traumatisches Erlebnis löst eine Stressreaktion aus, die dem Überleben dient. Es gibt im Wesentlichen drei mögliche Reaktionen: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Der „Totstellreflex“ tritt dann ein, wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich sind. Psychisch finden eine Art Betäubung (Gefühlsnarkose und Schmerzunempfindlichkeit) sowie Dissoziieren („geistiges Wegtreten“) statt. Später kann man sich an das Ereignis selbst oft nicht mehr erinnern. Ein wesentliches Element des Traumas besteht darin, dass störende Folgewirkungen im Denken, Fühlen und Handeln auftreten. Das Trauma sitzt immer noch im Nervensystem – der Körper erinnert sich.

Traumatisierende Ereignisse führen bei etwa 25 % der Betroffenen zu offensichtlichen posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSD). Wichtige Krankheitsbilder im Zusammenhang mit PTSD sind: Angststörungen, depressive Störungen, Somatisierung, dissoziative Störungen und Suchterkrankungen. Körperliche Leiden infolge traumabedingter Symptombildungen werden selten erkannt. Heute geht man auch davon aus, dass viele so genannte Persönlichkeitsstörungen, wie die Borderlinestörung, eine Reaktion auf schwere frühe Traumata sind.

Wie wirkt Shiatsu bei Traumata?

Luise Reddemann hat wichtige Erkenntnisse zur Struktur und Behandlung traumatischer Störungen beigetragen. Sie ist Chefärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld. Sie äussert sich folgendermassen zu Körpertherapie: „Wir meinen, dass eine achtsame Arbeit mit dem Körper, bei der es vor allem ums Spüren geht, die beste Form der Körperarbeit mit und für traumatisierte Menschen darstellt. Der Körper ist der Ort der Traumatisierung, das heisst wir müssen ihn mit einbeziehen. Jede Traumatherapie, die Erfolg zeigen soll, wird Wege finden müssen, den Körper mit einzubeziehen.“¹

Ein Trauma ist auch eine Grenzverletzung. Shiatsu kann helfen den eigenen Körper wieder besser wahrzunehmen und die im Trauma überwältigten eigenen (Körper-)Grenzen kennenzulernen. Shiatsu stärkt das verlorene Vertrauen in den eigenen Körper und die seelische Stabilität. Mit Shiatsu wird das freie Fliessen der Lebensenergie unterstützt, die während des Traumas erstarrt ist. Diese darf sanft wieder in Bewegung kommen. Unterbrochenes (z.B. eine Fluchtbewegung) kann „zu Ende geführt“ und integriert werden. Das alles geschieht auf einer energetischen Ebene, ohne dass wir uns an das eigentliche Trauma bewusst erinnern müssen. KlientInnen können von Shiatsu-TherapeutInnen zudem zu Körper-Übungen angeleitet werden, mit welchen sie eigenverantwortlich ihr Energiegleichgewicht optimieren können. Sie erwerben die Fähigkeit, während Flashbacks und bei drohendem Kontaktverlust im Hier und Jetzt zu bleiben, zum Beispiel durch bewusstes Atmen und sich Erden. Shiatsu fördert und stärkt die Selbstregulierungskräfte des Organismus und wirkt unterstützend bei körperlichen oder seelischen Belastungen. Shiatsu als Therapie über einen längeren Zeitraum unterstützt traumatisierte KlientInnen sich wieder lebendig fühlen zu können und ihre innere Mitte wieder zu finden.

¹ Reddemann, Luise: *Imagination als heilsame Kraft*, 9. Auflage 2003, Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Ein Beispiel aus der Praxis

Frau D. ist Mutter von zwei halbwüchsigen Kindern und Familienfrau. Sie engagiert sich in verschiedenen Institutionen in ihrer Wohngemeinde. Sie leidet an einem frühkindlichen Trauma und ist deswegen in psychotherapeutischer Behandlung. Sie leidet bei Behandlungsbeginn unter posttraumatischen Belastungsstörungen wie Flashbacks, Angst- und Panikattacken, welche durch verschiedenste Reize ausgelöst werden können. Manische Phasen werden von solchen mit schweren Depressionen abgelöst. Sie hat unkontrollierte Wutausbrüche, leidet unter Juckreiz ohne wahrnehmbare Ursache und verspürt monatelang einen Kloss im Hals. Regelmässige Shiatsu-Behandlungen unterstützen sie, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und die Traumaenergie sanft wieder integrieren zu können. Am Anfang löst Shiatsu bei ihr aber auch sehr unangenehme Gefühle aus, und teilweise verliert sie dabei den Bezug zur Wirklichkeit. Ihre Therapeutin zeigt ihr in solchen Momenten klar und führend wie sie den Kontakt mit dem Hier und Jetzt wieder herstellen kann. Denn in solchen Momenten besteht die Gefahr, dass KlientInnen vom vergangenen Erlebnis wieder eingeholt und überwältigt werden. Langsam kann sie sich entspannen und später auch die Traumaenergie wieder integrieren. Neben dem Shiatsu leitet die Therapeutin Frau D. zu Körper-Übungen an. Frau D. schätzt deren positive Wirkung und praktiziert sie Zuhause regelmässig. Sie fühlt sich immer lebendiger und ruht zunehmend in ihrer Mitte. Frau D. kann nach bereits einem Jahr die Psychotherapie abschliessen. Nach 4 Jahren mit regelmässigen Shiatsu-Behandlungen ist Frau D. beschwerdefrei.

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der KomplementärTherapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, einem Futon bzw. auf einer Behandlungsliege. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Sie/er verwendet weitere, Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen im Alter, mit sich und der Umwelt im Kontakt zu bleiben, Gesundheit zu bewahren und zu unterstützen, innere und äussere Flexibilität zu erhalten.

Shiatsu kann konventionelle Therapien begleiten ohne nachteilige oder ungünstige Nebeneffekte.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu, das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands und Schulen mit anerkannten Berufsausbildungen erhalten Sie über www.shiatsuverband.ch oder

Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.