

Shiatsu KomplementärTherapie und Trauma

«Die spontane Bewegung in uns allen zielt auf Kontakt. Gleich wie zurückgezogen und isoliert wir sein mögen und ungeachtet der Schwere des Traumas, das wir erlebt haben, gibt es – gerade so, wie eine Pflanze sich spontan auf die Sonne zubewegt – in jedem von uns auf der tiefsten Ebene einen Impuls in Richtung Verbundenheit.» Dr. Laurence Heller

von Gabriela Kistler

WIESO ICH MIT TRAUMATA ARBEITE

Vor über 20 Jahren, in meinen Anfängen als Shiatsu-Therapeutin, machte ich des Öfteren die Erfahrung, dass sich die Situation einiger meiner KlientInnen nur bis zu einem bestimmten Punkt veränderte. Danach stagnierte sie oder die anfänglichen Symptome tauchten wieder auf. Ich merkte bald, dass meiner Arbeit Grenzen gesetzt waren.

Als eine Berufskollegin über ihre Weiterbildung bei Dr. Markus Fischer, Gründer des IBP Institutes Winterthur (IBP steht für Integrative Body Psychotherapy), erzählte, wurde ich neugierig. Der Ansatz der körperorientierten Psychotherapie interessierte mich, und ich startete bei ihm eine Weiterbildung in integrativer Körper- und Traumatherapie.

Eine wichtige Erkenntnis dabei war, dass Veränderung erst integriert werden kann, wenn sie auf allen Ebenen erfahren wird. Ausgerüstet mit diesem neuen Wissen, erlebte ich in der Praxis eine Wirkung, die mich beeindruckte. Die Werkzeuge des IBP ermöglichen den KlientInnen, bewusster zu werden. Ihre Präsenz während den Shiatsu-Behandlungen erhöhte sich. Die Veränderungen wurden nachhaltig und meine Arbeit fühlte sich lebendiger an.

Nach einigen Jahren Shiatsupraxis mit integrierter IBP-Traumatherapie wurde mir erneut eine Grenze meiner Arbeit bewusst. Bei Menschen, die ihren Körper oder ihre Emotionen wenig wahrnahmen, lösten Übungen, welche sie in Kontakt mit ihrem Körper brachten, Stress aus. Dies zeigte sich unter anderem darin, dass sie die Shiatsu-Therapie beenden wollten, in einen Redefluss kamen, während der Behandlung einschliefen oder mit ihren Gedanken abschweiften. All dies können Strategien sein, um nicht mit sich und seinem Erleben in Kontakt zu kommen.

Durch diese Erfahrungen begann ich, mich vermehrt mit Entwicklungstraumata zu beschäftigen und absolvierte eine Weiterbildung zur NARM-Practitioner nach Dr. Laurence Heller. Diese Fortbildung verfeinerte meine prozesszentrierte Arbeitsweise als Komplementär-Therapeutin. Durch die eigene Entwicklung haben sich auch meine Shiatsu-Behandlungen verändert. Ich habe heute mit meinem Hintergrundwissen und meiner Erfahrung viel mehr Kapazität und Vertrauen, um mit den KlientInnen und mit mir während der Behandlung in Resonanz zu sein und mich führen zu lassen.

WIE ENTSTEHT EIN TRAUMA?

Um Reaktionen, die sich während einer Shiatsu-Behandlung zeigen können, verständlicher zu machen, möchte ich einen kurzen Abstecher in das Entstehen von Traumata unternehmen. Viel von meinem Wissen über Trauma erwarb ich in Weiterbildungen bei Dr. Markus Fischer.

Wenn ein Ereignis zu schnell, zu heftig, zu lang andauernd oder zu oft erlebt wird, kann ein Trauma entstehen. Bei einem Entwicklungstrauma kann es sich auch um einen Mangel an Fürsorge, Liebe oder Sicherheit handeln. Es wurde beispielsweise nicht entsprechend auf Bedürfnisse eingegangen oder Grenzen wurden missachtet. Diese Erlebnisse können als bedrohlich erlebt werden. Wenn jemand in eine bedrohliche Situation gerät, löst dies Stressreaktionen aus. Die Person erlebt Überforderung, Hilflosigkeit und gerät in Angst oder Panik. In dieser Anspannung bringt der Körper alle Energie für eine Kampf- oder Fluchtreaktion auf. Ist dies nicht mehr möglich, tritt eine Lähmung oder Erstarrung ein.

Dr. Peter A. Levine beschreibt in seinem Trauma-Modell, wie nach einem überwältigenden Ereignis durch nicht abgerufene, ausgeführte oder vollendete Flucht-, Kampf- oder weitere Überlebensreaktionen ein Übermass an Energie gespeichert und im Körper blockiert bleibt.

Es kann aber auch schon bei einer weniger starken Aktivierung des Nervensystems, also bevor unser System mit einer Kampf- oder Fluchtreaktion reagieren würde, ein Trauma entstehen; nämlich dann, wenn der Ablauf der natürlichen Stressreaktionen unterbrochen wird. Dies beispielsweise, wenn wir nach einem Fahrradsturz auf offener Strasse sofort zum nächsten Termin eilen («Ui, Glück gehabt, ist ja nichts passiert. Die Wohnungsbesichtigung beginnt gleich, ich darf nicht zu spät kommen.»).

Je nach verfügbaren Ressourcen häufen sich mit der Zeit verschiedene unbeendete Ereignisse in Form von blockierter Energie in unserem Nervensystem. Werden wir später getriggert, kann sich diese Energie in Form verschiedener Symptome Ausdruck verleihen.

Wenn diese blockierte Energie behutsam und langsam während der Shiatsu-Behandlung ins Fliessen kommt, können wir den Impulsen der KlientInnen Zeit lassen sich auszudrücken. Wichtig ist, dass die KlientInnen währenddessen mit dem Impuls verbunden bleiben. So kann zum Beispiel eine abrupt abgebrochene Bewegung zu Ende gebracht werden, oder eine Spannung löst sich in Form von Zittern oder Tränen.

Eine eigene Erfahrung nach einem Skiunfall mit schwerer Hirnerschütterung liess mich erleben, wie eine Vervollständigung der körperlichen und emotionalen Reaktionen im Heilungsprozess hilfreich war. Durch den Unfall und die Hirnerschütterung hatte ich keinerlei Erinnerung an das Geschehene. In der körperorientierten Traumatherapie erlebte ich, wie mein Körper sich an das Ereignis erinnerte und ich Bewegungsimpulse im Körper wahrnahm, welche ich bewusst und langsam zu Ende führen konnte. Über den Körper erhielt ich eine Vorstellung vom Ablauf des Unfalls. Das half mir, meine Geschichte zu vervollständigen und wieder in meine Präsenz zu kommen. Die zurückgewonnene Kontrolle gab mir Sicherheit. Ein eindrückliches und entlastendes Erlebnis.

Meine nachfolgenden Shiatsu-Behandlungen als Klientin empfand ich intensiver als davor, und die Spannungen von meinem Schleudertrauma begannen sich nachhaltig zu lösen. Eindrücklich empfand ich auch, wie ich wieder Ressourcen aufbauen konnte. Oder einfacher ausgedrückt: Was ich erlebte, kam bei mir wieder an.

WIE ÄUSSERN SICH TRAUMATA BEI UNSEREN KLIENTINNEN?

Traumen oder, anders ausgedrückt, unvollständige Stressreaktionen können sich sehr vielfältig zeigen. Das IBP Institut unterscheidet zwischen einfachen und komplexen Traumen. Ein einfaches Trauma verursacht eine Reaktion, wenn es spezifisch getriggert wird, sprich: einer Situation, die dem ursprünglichen Auslöser ähnelt, nochmals begegnet. Ausserhalb dieser Momente kann die betroffene Person Stress adäquat regulieren.

Komplexe unerledigte Stressreaktionen hingegen entstehen, wenn die Restaktivierung des autonomen Nervensystems anhaltend ist. Bei komplexen Traumen spricht man dann von einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Traumata beeinflussen unser Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, Sexualität, Belastbarkeit, Beziehungsfähigkeit, Konzentration, die Gedankenmuster, den Magen-Darm-Trakt, Schlaf-Wach-Rhythmus, Wärmehaushalt, Muskeltonus, das Essverhalten, Schmerzempfinden, Immunsystem und vieles mehr.

TRAUMA-ARBEIT IN DER SHIATSU-THERAPIE

Je verletzlicher ein Mensch ist, desto anfälliger wird er für eine Traumatisierung. Das bedeutet, dass ein Mensch mit hoher Resilienz ausserordentlich belastende Ereignisse ohne Restaktivierung, ohne Symptombildung, verarbeiten kann. Entscheidend ist nicht so sehr das Ereignis, sondern auf wen das Ereignis trifft und wie das Nervensystem der Betroffenen darauf reagiert. Dies ist individuell sehr verschieden.

Da Heilung Ressourcen voraussetzt, ist es für uns als TherapeutInnen wichtig zu erkennen, mit welcher Ausstattung (Ressourcen) jemand ausgestattet ist. Deshalb fokussiere ich mich zu Beginn der Behandlung auf bestehende und noch aufzubauende Ressourcen und passe meine Behandlung dementsprechend an.

Shiatsu ist eine wunderbare Methode, um KlientInnen wieder in Kontakt mit ihrem Erleben zu bringen. Da ein Trauma durch ein Zu-Schnell, Zu-Viel oder Zu-Oft entstand, ist es wichtig, langsam zu arbeiten. Ressourcenaufbau und Trauma-Integration können stattfinden, wenn KlientInnen wieder mit sich in Verbindung kommen. Das löst blockierte, überschüssige Energie und unterstützt die Selbstregulation. Sobald es für die KlientInnen möglich ist, präsent zu bleiben und ihre Reaktionen zu beobachten, gewinnen sie Stabilität und Vertrauen zurück. Sie kommen wieder in Verbindung mit sich selbst, ihren Grenzen und ihrer Handlungsfähigkeit.

Bei sorgfältiger Bewegung der blockierten Trauma-Energie können durch auftauchende Impulse unterbrochene Emotionen und Bewegungen zu Ende geführt werden. Langsamkeit ist dabei sehr wichtig, denn bei Überforderung verliert die Person sonst wieder ihre Präsenz.

Im Shiatsu können wir den Ressourcenaufbau unterstützen, indem wir uns zuerst dem Kyo zuwenden oder die KlientInnen fragen, wo es sich gerade gut anfühlt. Je nach Situation braucht es auch zuerst viel Stabilisierung und Erdung. Es gibt Situationen, in denen eine Verbindung zum eigenen Körper überfordernd ist. In diesen Situationen frage ich die KlientInnen, was sie brauchen oder wo eine Berührung gerade hilfreich ist. Ich bleibe mit ihnen im Austausch und lasse viel Zeit und Raum, damit sie in ihrem Rhythmus mit sich in Kontakt kommen können.

Dadurch entstehen Räume, wo unterdrückte Gefühle oder Impulse auftauchen können.

Durch das Aussprechen ihrer Bedürfnisse unterstützen sie ihre Selbstermächtigung. Das braucht oft Zeit und viel Raum. Eine weitere Qualität, die wir mit Shiatsu zur Verfügung haben, ist das In-Resonanz-Gehen mit dem, was nicht in Worte gefasst werden kann. Da taucht plötzlich ein Bild im Bewusstsein der Person auf und wird klar, oder der Körper kommt in eine spontane Bewegung und reguliert sich.

SHIATSU ALS BEGLEITHTERAPIE

Ich finde es sehr wertvoll, als Shiatsu-Therapeutin erkennen zu können, wann ein Trauma als Ursache hinter den Symptomen stecken könnte. Wie weit wir damit arbeiten, ist sehr individuell und hängt vor allem auch von den eigenen Kompetenzen ab. Es lohnt sich, schon frühzeitig in der eigenen Praxis ein Netzwerk aufzubauen mit Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen, an welche KlientInnen allenfalls weiterverwiesen werden können.

Ich selber arbeite auch bei komplexen Traumata mit Shiatsu als Begleittherapie zur Psychotherapie. Gerade für Menschen, die Angst haben, die Kontrolle zu verlieren, kann die Förderung des Vertrauens in ihren Körper für die erfolgreiche Psychotherapie sehr wertvoll sein. Ich sehe die Behandlung dann auch als Ressource. Die KlientInnen berichten oft, dass sie es als sehr hilfreich empfinden, über den Körper zu arbeiten. Sie können für einen Moment etwas loslassen und Erholung finden.



Gabriela Kistler,
KomplementärTherapeutin mit
eidgenössischem Diplom,
Methode Shiatsu

Literaturhinweise:

- Eva Kaul/Markus Fischer: Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy)
- Peter A. Levine/Ann Frederick: Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers
- Laurence Heller/Aline LaPierre: Entwicklungstrauma heilen