



## **VERBINDUNG ZWISCHEN SHIATSU UND SOMATIC EXPERIENCING (SE)**

Trauma beeinflusst über die Fähigkeit zur Selbstregulation unser Selbstbild und Selbstverständnis. Mein besonderes Anliegen besteht darin, die Bedeutung des Körpers, des zwischenmenschlichen Kontakts und der Berührung bei der Trauma Bewältigung in den Vordergrund zu stellen. Der folgende Artikel behandelt daher die für meine Arbeit wichtigsten Aspekte in Blick auf ein Trauma regulierendes Potenzial einer Shiatsubehandlung.

Durch den Einfluss einer traumatischen Belastung auf das vegetative Nervensystem wird die Verbindung zu unserem Körper, zu unserem Selbstempfinden, aber auch die Verbindung zu anderen beeinflusst. Shiatsubehandlungen hingegen unterstützen die Fähigkeit sich tief entspannen zu können, einen intensiveren Kontakt zu sich selbst zu entwickeln und sich in der Gegenwart einer zweiten Person sicher und wohl zu fühlen. Shiatsu besitzt somit ein Trauma regulierendes Potenzial

Die Berührungsdiagnosen am Anfang einer Behandlung geben Auskunft darüber, wie die Selbstregulation unterstützt werden kann. Dabei beschreiben die Wandlungsphasen die Einheit von Körper, Emotionen und unseren Sichtweisen auf die Welt. Im Laufe der Behandlung versuchen wir den ganzen Menschen immer umfassender zu verstehen, so dass sich die Klienten gesehen und verstanden fühlen. Dieses Verständnis wiederum beeinflusst die Qualität der Berührung.

Zunächst ist ein grundlegendes Verständnis von Trauma notwendig, um diese Elemente wirkungsvoll einzusetzen. Die Vorgehensweise der Traumatherapie Somatic Experiencing (SE) nach Dr. Peter

Levine kann Shiatsu- Praktizierenden eine Orientierung anbieten und darüber hinaus wird eine körperbezogene und regulationsorientierte Gesprächsführung die Effektivität der Behandlung fördern.

## Trauma liegt im Nervensystem nicht im Ereignis

Eine traumatische Belastung entsteht, wenn unsere Fähigkeit überlastet ist, mit einer als lebensbedrohlich wahrgenommenen Situation umzugehen. Dann können wir in unserer Wahrnehmung nicht angemessen auf die äußere Situation reagieren und erleben einen Kontrollverlust. Auch Grenzen können nicht gehalten werden, was häufig mit Empfindungen von Angst, Hilflosigkeit und Scham verbunden ist. Die bedrohliche Situation kann insgesamt zu überwältigend sein. Sie kann zu schnell passieren oder zu lange andauern, bzw. sich zu häufig wiederholen.

Das vegetative Nervensystem (NS) reagiert darauf mit den biologischen Abwehrreaktionen von Kampf, Flucht oder Erstarrung. Da das Ereignis als überwältigend erlebt wird, und wir nicht wieder in einem Erleben von Sicherheit ankommen, bleibt die Abwehrreaktion unabgeschlossen. Dies bedeutet, dass aktuelle Trigger vegetative Reaktionen auslösen können, die der gegenwärtigen Erfahrung nicht angemessen sind. Häufig können wir erkennen oder vermuten, dass unsere Reaktion auf eine alltägliche Situation, die nicht unmittelbar bedrohlich ist, überzogen wirkt und gleichzeitig fühlt es sich an, als wenn bestimmte Verhaltensweisen passieren müssen, ohne dass wir darauf einen Einfluss haben. Diese Erfahrung wird im SE als Aktivierung oder Trauma- Strudel bezeichnet.

Hinweise auf eine traumatische Belastung liegen also in der hohen Aktivierung des vegetativen NS, die der gegenwärtigen Situation nicht angemessen ist. Betroffene beginnen ihre eigene Freiheit einzuschränken, indem sie Orte, Personen oder Aktivitäten vermeiden, die diese Aktivierung auslösen. Die Bewältigung liegt somit in der Regulierung der Aktivierung, nicht in der Aufarbeitung

des Ereignisses. Das Gespräch der Shiatsu-Therapeut\*in mit der Klient\*in über die belastenden Erfahrungen konzentriert sich zunächst darauf, Muster der Aktivierung zu finden und bewusste korrigierende Erfahrungen einzuladen, die die unvollständigen Abwehrreaktionen abschließen. Über diese Regulation wird ein ‚Heilungsstrudel‘ initiiert, der eine Gegenbewegung zum ‚Traumastrudel‘ darstellt. So kann die Aktivierung nachlassen und die Gegenwart unverzerrt wahrgenommen werden. Ansonsten wird für manche Menschen das Alarmiert- oder Bedroht-Sein zu einem beständigen Empfinden.

Im Vergleich zu einem gesunden Nervensystem (NS), verändert eine Trauma-Erfahrung nach Bessel van der Kolk das Gehirn auf drei Weisen:

- Die Wahrnehmung von Bedrohung wird verstärkt. Dies bedeutet, dass Bedrohung schneller und intensiver erlebt wird, da das vegetative NS schneller mit einem Anstieg des sympathischen Astes reagiert. Die Person ist also schneller und höher alarmiert.
- Das Filtersystem des Gehirns wird verwirrt und die betroffene Person hat Schwierigkeiten zwischen wichtigen und nicht akut relevanten Dingen zu unterscheiden. Auf diese Weise entsteht eine innere Unruhe, die das sympathische NS nicht zur Ruhe kommen und das parasympathische System nicht aktiv werden lässt.
- Das Selbstwahrnehmungssystem des Gehirns wird vernebelt und die Person lenkt sich mit Aktivitäten ab, um sich nicht selbst zu fühlen. Trauma führt somit zu einem Verlust an Verbindung zum eigenen Körper und die Fähigkeit zur Selbstregulation wird beeinträchtigt.

Diese Informationen sollen dazu beitragen, die große innere Not einer betroffenen Person nachempfinden zu können und das therapeutische Verständnis vertiefen, dass bestimmte Verhaltensweisen, nicht einfach abgelegt werden können. Gleichzeitig wird vielleicht verständlich, dass ein lösungsorientierter Ansatz nicht

hilfreich sein wird, während SE einen regulationsorientierten Ansatz vertritt.

Auch wenn ein Trauma keine Krankheit ist, schadet der oben beschriebene chronische Stress unserem gesamten Organismus und kann verschiedene Symptome hervorrufen. Häufig zeigt sich eine traumatische Belastung durch den beschriebenen Verlust der Verbindung zu sich selbst, zum eigenen Körper, zu anderen Menschen und der umgebenden Welt.

Chronische Entzündungsprozesse und Schmerzen, Ängste, Schlaflosigkeit, Migräne, Reizdarmsyndrom, Tinnitus, Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Depression und Burnout-Syndrom können ebenfalls Hinweise auf diese Veränderungen sein.

## Trauma-regulierende Aspekte von Shiatsu

Grundsätzlich lässt sich Trauma in Schock- und Entwicklungstrauma unterscheiden: Bei einem Schocktrauma handelt es sich um einzelne Ereignisse, während ein Entwicklungstrauma tiefgreifende Schwierigkeiten und Verletzungen im familiären Umfeld beinhaltet.

Die innere Ausrichtung im Shiatsu bietet Klient\*innen einen sicheren Rahmen, um bei frühen Bindungsverletzungen neue, regulierende Erfahrungen zu machen und so die Fähigkeit zur Selbstregulation zu fördern. Daher finde ich Shiatsu vor allem bei Bindungs- und Entwicklungstraumen hilfreich und sehe, dass die eingestimmte und sichere Präsenz der behandelnden Person sowie ihre entsprechende Berührung ein ganz eigenes, heilendes Potenzial anbieten.

Gleichzeitig können jedoch die posttraumatischen Belastungen durch die Begegnung in einer Behandlungssituation getriggert werden. Die behandelnde Person wird zum Auslöser einer Aktivierung und erlebt neue Herausforderungen.

## Kindliche Bedürfnisse und gegenwärtige korrigierende Erfahrungen im Shiatsu

*Es gibt eine Weisheit im Trauma, wenn wir erkennen, dass unsere traumatischen Reaktionen und Prägungen nicht wir selbst sind und dass wir sie aufarbeiten können.*

*Gabor Maté*

Unsere kindliche Entwicklung wird durch das grundlegende Bedürfnis nach Bindung geprägt. Dabei spielt emotionale Wärme eine Rolle, sowie die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit und Schutz. Jedes Kind braucht die verlässliche Erfahrung, gesehen und akzeptiert zu werden, sich als Teil der Gemeinschaft fühlen zu dürfen und eine Befriedigung der Grundbedürfnisse zu erfahren. Auch das Bedürfnis nach Kontakt muss durch Nähe vermittelnden Augenkontakt, sicheren Hautkontakt und Berührung gestillt werden. Dies alles braucht Verlässlichkeit durch Rhythmen und Kontinuität.

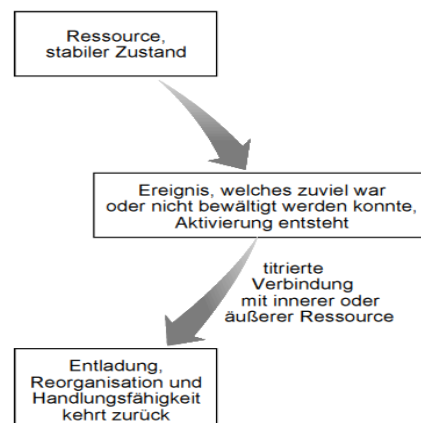
Im Shiatsu bieten wir eine eingestimmte Ausrichtung an, die diesen Bedürfnissen Rechnung trägt. Wir lassen uns auf die Person ein, versuchen sie tiefgreifend zu verstehen und übersetzen dieses Verständnis in die Qualität der Berührung. So entsteht ein gemeinsamer Raum, in dem wesentliche Aspekte erfasst und berührt werden.

Dabei entsteht die Erfahrung von Sicherheit im therapeutischen Kontakt. Dieser Kontakt bietet sowohl Zeit für Integration als auch Raum für das Erleben von Kohärenz im Körper. Durch ein klares Setting und eine direkte Berührung können positive Erfahrungen mit Grenzen erlebt werden. Dies ist wichtig, da frühe Traumata sowohl emotional als auch im Körperempfinden zu einer Irritation im Umgang mit Grenzen führen.

Kontinuität und Verlässlichkeit durch z.B. eine längere Behandlungsserie ermöglichen komplexe emotionale Bindungen. Dies zeigt sich unter anderem in einer größeren Fähigkeit Gefühle zu erleben, sowie sich selbst regulieren zu können.

## Trauma-Regulation

Der Prozess der Trauma-Regulation verläuft im SE wellenartig. Die folgende Grafik veranschaulicht, wie ausgehend von einem regulierten Zustand der Klient:in, ein belastendes Ereignis nur „angetippt“ wird, so dass die Aktivierung durch eine Ressource wieder in eine Regulation oder Reorganisation geführt werden kann. Dieser Vorgang verläuft titriert, also in kleinen, verdaubaren Schritten. Die Intensität der Trauma-Regulation ist dabei von der Fähigkeit zur Regulation abhängig. Je weniger Selbstregulation ein Mensch entwickeln konnte, desto vorsichtiger wird die Bewegung in Richtung einer Aktivierung von der behandelnden Person geführt. Diese Vorgehensweise soll es der Klient\*in ermöglichen, sich immer wieder handlungsfähig zu fühlen, die Kontrolle zu behalten oder wiederzuerlangen. Dies ist wichtig, da Trauma immer eine Komponente von Kontrollverlust und Grenzverletzung enthält.



Bei einer **Aktivierung** kann es sich um eine allgemeine vegetative Reaktion handeln, die z.B. durch den Kontakt mit der behandelnden Person oder durch ein Ereignis ausgelöst wird. Auch körperliche Bereiche, die Beschwerden oder Schmerzen bereiten, sich taub anfühlen und Missempfindungen im allgemeinen - sowie chronische Erkrankungen und Entzündungen - können Ausdruck einer Aktivierung sein.

Die Berührungsdiaagnosen geben uns einen Hinweis darauf, was der Regulation dient und wo die **inneren Ressourcen** eines Menschen

zu finden sind. Wichtige energetische Unterbrechungen, egal ob sie sich in einem Kyo- oder Jitsu-Zustand befinden, enthalten das Potenzial eine Aktivierung auszulösen oder eine Ressource zu sein. Dies zeigt sich erst im Moment der Berührung. Alle Reaktionen, die mit einem Wohlbefinden verbunden sind und zu mehr Regulation führen sind potenzielle innere Ressourcen. Außerdem können wir erfragen, wo sich eine Person in ihrem Körper wohl oder stabil fühlt.

Die wohlwollende und wertschätzende Ausrichtung der behandelnden Person sowie ihre eingestimmte Berührung dienen als **äußere Ressource**. Genauso wie die Präsenz der Mutterhand bei der Berührung, die eine stabilisierende, haltgebende beständige Empfindung vermittelt. Sie ist die tragende Säule der Behandlung, indem sie Sicherheit und Orientierung anbietet.

Wenn dann die Berührung der behandelnden Hand wichtige Bereiche in der entsprechenden Tiefe und Geschwindigkeit erreicht, reagiert das vegetative NS mit **Entladung**: Die Atmung wird kurzfristig tiefer, es ist eine Erleichterung wahrnehmbar, denn die Entspannung der liegenden Person wird größer und die Person wirkt in sich und mit ihrem Körper verbundener.

In dieser Phase der **Integration oder Neuorganisation** ändert sich die Atmosphäre der Behandlung und manchmal entsteht sogar die Empfindung, dass die Zeit stillsteht.

## Behandlungsprinzipien im SE und ihre Umsetzung ins Shiatsu

Wie oben beschrieben kann sich die titrierte Welle von der Aktivierung über die Regulation zur Neuorganisation ausdehnen. Wie bei einem Stein, den man ins Wasser wirft, ziehen die Wellen immer größere Kreise. Zur Unterstützung der Ausbreitung der Wellen und der Zunahme eines resilienten NS, verwendet SE verschiedene Techniken, die ich im Folgenden beschreiben möchte:

- **Den Prozess verlangsamen**

Im Umgang mit Trauma wird als erstes die Intensität der Aktivierung eingeschätzt und die Person sollte lernen, dem Sog des Traumastrudels nicht nachzugeben, sondern sich in Richtung der Regulation zu bewegen. Dazu wird der Prozess verlangsamt. Die Klient\*in nimmt sich die Zeit, das Gesagte auf sich wirken zu lassen und damit verbundene Körperreaktionen wahrzunehmen. So erlangt die betroffene Person Kontrolle und lernt ihr NS entsprechend zu nutzen.

In der Shiatsubehandlung wird dies analog durch eine klare, konkrete und tiefe Berührung ermöglicht: Sie lässt die liegende Person in einen anderen Kontakt mit sich und ihrer Umwelt kommen. Durch die Verlangsamung beginnt die Regulation und der Heilungsstrudel wird initiiert. Dafür braucht die behandelnde Person den Mut, energetisch leere Bereiche in ihrer Tiefe - und im Falle einer Fülle oder Stagnation - die Spannung zu berühren.

Auch der Ort der Berührung kann dabei eine Rolle spielen. Sollte es nicht möglich sein, dass sich die liegende Person durch die Berührung reguliert, kann der Wechsel zu einem stabileren oder regulierteren Körperbereich hilfreich sein. Es ist also wichtig die inneren Ressourcen einer Person (s.o.) zu kennen.

- **Eine Beobachter-Präsenz entwickeln**

Ein weiteres Werkzeug liegt in der Entwicklung einer Beobachter-Präsenz. Ähnlich wie bei einer Meditation lernen wir eine Empfindung oder eine Situation zu benennen und zu betrachten, ohne tiefer hinein zu tauchen. Der innere Beobachter bewertet nicht, ob etwas gut oder schlecht ist. Er nimmt undramatisch wahr, als würden wir ein ruhiges Licht betrachten.

Dazu ein Beispiel: Falls die betroffene Person Angst erlebt, lässt sich erfragen, was diese Angst ausmacht. Je konkreter die Angst benannt werden kann, desto mehr Orientierung bekommt das NS. Eine häufige Schwierigkeit besteht darin, die Angst konkret zu



benennen, wie z.B. die Angst verlassen zu werden, ohne sofort in eine Erinnerung einzutauchen.

Wenn die Person dann im nächsten Schritt die benannte Angst betrachtet, hat dies bereits einen stabilisierenden Effekt. Diese Erleichterung ist der Beginn der Regulation, die dann weiter erforscht werden kann. Auf diese Weise wird es möglich, frühkindlichen Traumata ohne Regression zu begegnen, Emotionen erleben zu können **und** im Körper präsent zu bleiben.

Um eine Beobachter-Präsenz zu entwickeln und Erfahrungen damit zu sammeln, können wir die Klient\*in einladen der Berührung mit ihrer Aufmerksamkeit zu folgen und immer wieder dahin zurück zu kehren, falls sie abschweifen sollten. Damit das funktioniert, braucht es eine für die Klient\*in ‚interessante‘ Berührung, die ihre Aufmerksamkeit anzieht. Als behandelnde Person brauche ich also eine Einschätzung darüber, was für die empfangende Person wichtig oder bedeutsam ist und sollte dies in einer adäquaten Tiefe und Geschwindigkeit berühren.

- **In der Gegenwart verweilen**

Im Zusammenspiel mit der Beobachter-Präsenz lernen Klient\*innen mehr und mehr in der Gegenwart zu verweilen. Eine Aktivierung oder ein Traumastrudel zieht die Person in die Vergangenheit oder in eine negative Erwartung der Zukunft. Die Regulation der posttraumatischen Belastung kann jedoch nur durch eine korrigierende Erfahrung in der Gegenwart passieren. Heilung oder Trauma Bewältigung passiert also immer nur im Hier und Jetzt.

Wenn es trotz einer Aktivierung wieder möglich wird im gegenwärtigen Moment anzukommen, können sogenannte korrigierende Erfahrungen gemacht werden. Die Person kann erkennen, dass die Gegenwart anders als erwartet ist, bzw. als befürchtet wurde. Auf diese Weise beginnen verschiedenen Bereiche im Gehirn gleichzeitig zu feuern. Der Psychologe Donald Hebb beschrieb dies mit den Worten: *„Wenn Zellen zusammen feuern, verdrahten sie sich. Geistige Aktivität erzeugt in der Tat neue neuronale Strukturen.“* Dies bedeutet, dass die ursprüngliche

Aktivierung nicht bestehen bleiben kann, weniger stark erlebt wird und letztendlich aufhört.

- **Körperbezogene, prozessorientierte Gesprächsführung**

Ein weiteres interessantes Element aus dem SE ist die Gesprächsführung. In den letzten Jahren entsteht ein Bild von Shiatsu in der Öffentlichkeit, dass Shiatsu auch bei seelischen Problemen und in Krisen hilfreich sein könnte. Die Einheit von Körper, Emotionen und Gedanken lässt sich auf neurophysiologischer Ebene darin erkennen, dass es Nervenbahnen gibt, die das Gehirn mit dem Körper und andere, die den Körper mit dem Gehirn verbinden. Für eine berührende Kunst, wie Shiatsu, ist es interessant diese Verknüpfung für die energetische Einschätzung zu nutzen und gleichzeitig den Klienten eine lebendige Erfahrung zu ermöglichen.

Verknüpfungen von Gedanken oder Emotionen zum Körpererleben können sprachlich hergestellt werden, indem die Aufmerksamkeit der Klient\*in zu den Körperempfindungen gelenkt wird. Ein Beispiel könnte lauten: „Und während Sie mir von dieser Erfahrung erzählen, was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr?“

Eine weitere Formulierung könnte sein: „Und während Sie Traurigkeit erleben, können Sie vielleicht Körperempfindungen wahrnehmen, die damit verbunden sind?“. Diese Vorgehensweise von den Gedanken und Emotionen zum Körperempfinden wird als **Top down** bezeichnet.

Die andere Richtung, nämlich von den Körperempfindungen zu den Emotionen und Gedanken ist als **Bottom up** bekannt. Beide Vorgehensweisen können gut in eine Shiatsubehandlung integriert werden und stellen eine Bereicherung dar. Vor allem die Bottom up Gesprächsführung kann Klienten helfen unerwartete Einsichten über sich zu gewinnen. Dies möchte ich an einem Beispiel erläutern.

Eine junge Frau kam in meine Praxis, um Unterstützung bei ihrer Essstörung zu finden. Sie teilte mir zu Beginn mit, dass sie keinen guten Zugang zu ihrem Körper habe und bei Berührung nichts

spüren würde. Trotzdem war sie bereit, sich auf die Behandlung einzulassen. Bei der Harabehandlung und Diagnose war ich besonders an den Kyo-Bereichen interessiert, da es dort meistens leichter ist einem anderen Menschen zu begegnen. Kyo-Bereiche laden häufig zu einem längeren Verweilen ein und ich konnte der Klientin eine Berührung anbieten, die ihr angenehm war. Nach einer Weile spürte ich, wie die Anspannung in ihrem Bauch nachließ und sich meine Berührung schmelzender und verbundener anfühlte.

Als ich sie fragte, was sie wahrnehmen könnte, reagierte sie mit der für sie gewohnten Aussage, nichts zu spüren. Daraufhin habe ich ihr meine Wahrnehmung mitgeteilt und sie konnte diese aus ihrem inneren Erleben bestätigen. So konnte sie ihre Einschätzung, keinen Zugang zu ihrem Körper zu haben, nicht mehr aufrechterhalten. Es brauchte verständlicher Weise mehrere solcher Erfahrungen, damit sich ihr Selbstbild veränderte. Gleichzeitig konnte ich über die Berührung die unmittelbaren Veränderungen wahrnehmen und ihr meine Einschätzungen beharrlich anbieten. Diese therapeutische Intervention zeigt, dass neben der regulierenden Wirkung noch ein weiteres Potenzial in einer berührenden Behandlungsform schlummert.

## Wie sich Shiatsu bei der Behandlung posttraumatischer Belastungen verändert

Bei der Behandlung von posttraumatischen Belastungen sollte sich die Vorgehensweise im Shiatsu verändern. Da Trauma immer mit einem Empfinden von Bedrohung, einem Verlust von Kontrolle und Grenzverletzung zu tun hat, ist das Empfinden von Sicherheit außerordentlich wichtig. Am Anfang ist ein sicherer äußerer Rahmen notwendig. Später kann die Sicherheit eine von äußeren Umständen unabhängige innere Erfahrung werden.

Entsprechend der individuellen Situation beginne ich mit der Berührung dort, wo die Person sich darauf einlassen kann. Für manche Menschen kann es ein Unterarm oder ein Fuß, aber auch

die Schultern oder der Kopf sein. Ich beginne also nur dann mit der Hara- oder Rückendiagnose, wenn es dem Sicherheitsempfinden der zu behandelnden Person entspricht.

Häufig frage ich, wo sich mein Gegenüber Berührung als unterstützend vorstellen kann. Auf diese Weise beziehe ich sie oder ihn in den Entscheidungsprozess ein und unterstütze das angenehme Gefühl Kontrolle haben zu dürfen.

Außerdem erkundige ich mich während der Behandlung, ob die Person mit der Intensität der Berührung einverstanden ist oder ob sie gerne etwas anders hätte. So beginnen verschiedene Prozesse. Klienten können sich entspannen, anvertrauen und dabei die Kontrolle behalten. Durch die Innenwahrnehmung wird gleichzeitig der Prozess der Regulation eingeladen.

Üblicherweise wird während einer Shiatsubehandlung wenig gesprochen. Bei posttraumatischen Belastungen ist es allerdings nötig den Prozess der Regulation sprachlich zu begleiten. Häufig kann die betroffene Person nicht erkennen, wann sie sich in einer Aktivierung befindet und wie sie den Weg in die Regulation und Neuorganisation finden kann. Wenn eine Aktivierung nicht angesprochen wird, bleibt die Person im ungünstigsten Fall in ihrem Traumastrudel gefangen und die regulierende Wirkung der Behandlung kann sie nicht erreichen. Als Behandler\*in sollte ich Aktivierung erkennen können, um über Sprache und Berührung den Prozess der Regulation und Neuorganisation zu begleiten. SE bietet konkrete Vorgehensweisen zur Integration in eine Behandlung an, damit sich das Trauma regulierende Potenzial von Shiatsu weiter entfalten kann.

Wir erleben gerade eine Zeit, die eine Trauma informierte Gesellschaft braucht, damit wir allen Betroffenen sinnvolle Unterstützungen anbieten können. Ich hoffe, dass dieser Artikel dazu beiträgt, die besondere Rolle von zwischenmenschlichem Kontakt und Berührung in der Trauma-Bewältigung zu verdeutlichen, so dass wir mit Shiatsu unseren Platz darin finden.

Quellen:

Seminarmitschriften

Wisdom of Trauma

Gabor Maté

NICABM, a short-focused course on trauma with Bessel van der Kolk