

## *Shiatsu bei Traumata*

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher  
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



# Trauma und Schock verlangen nach einem sorgfältigen Miteinander

*Trauma und Schock unterscheiden sich graduell in Bezug auf das innere Erleben, welches mit diesen Erfahrungen einhergeht. Während beim Trauma dieses innere Erleben noch mit einem konkreten Geschehen in Verbindung gebracht werden kann, liegt beim Schock der Auslöser im Verborgenen und bewirkt dadurch ein starkes Gefühl von Ausgeliefertsein. Entsprechend dieses Wesensunterschieds verlangen Trauma und Schock im Shiatsu nach der jeweilig angepassten und bewussten Berührung.*

## VERONIKA RÜFENACHT

### TRAUMA

Trauma ist eine negative, stress-aktivierende Erfahrung, verbunden mit einem konkreten Geschehen. Darin ist es möglich zu handeln und nach Ressourcen oder Lösungen zu suchen. Eine Art von Umgang kann gefunden werden, für die man sich zur Aufarbeitung bewusst Hilfe holt oder bei der zum Zeitpunkt des Geschehens jemand zu Hilfe kam. Es ist möglich, im Kontakt zu sein, mit seiner Umgebung und mit Menschen, die Unterstützung anbieten.

### SCHOCK

Schock ist eine starke Form von Trauma und löst ein Gefühl von Überwältigung und Ausgeliefertsein aus. Ein Gefühl, dass im Hintergrund – geradezu heimlich – etwas aktiviert ist. Etwas, das im Alltag immer da ist und einem am Wirklich-Leben hindert. Dieses Etwas kann nicht benannt werden und Erinnerungen an Ereignisse reichen als Zusammenhang nicht aus. Erlebnisse in der Gegenwart lösen im Körper Alarmreaktionen aus, die dem tatsächlichen Geschehen nicht entsprechen. Etwas Unbenennbares läuft auf einer unbewussten Ebene ab. Betroffene Menschen fühlen sich einsam und zeigen meist nicht, wie schlecht es ihnen geht.

Der Unterschied zwischen Schock und Trauma zeigt sich in der Auswirkung im täglichen Erleben. Menschen, die einen Schock erlitten haben, erfahren sich wie in einem Daueralarm oder spüren eine Taubheit im eigenen Körper. Traumatische Erlebnisse kommen als Träume, Bilder oder Flashes hoch und können Schreckhaftigkeit oder Gefährdungsgefühle hervorrufen. Die gemeinsamen Themen sind Müdigkeit, Schlafprobleme, Energieabbrüche und das Gefühl, sich möglichst viel Erholung gönnen zu müssen.

### BEZIEHUNGSGESTALTUNG

In erster Linie ist es wichtig, dass auch Therapeutinnen und Therapeuten sich als traumatisierte, respektive geschockte Menschen wahrnehmen und entsprechend handeln. Menschen mit Schock- und Trauma-Erlebnissen haben ein feines Gespür für Situationen, in denen sie nicht wahrgenommen werden. Sie empfinden Schuld und Scham für etwas, das in ihrem Leben geschehen ist und brauchen bedingungsloses Vertrauen. Eine Beziehung ist Vertrauenssache, das heisst aber auch, dass Therapeutinnen und Therapeuten sich selbst vertrauen und sich selbst und ihr Verhalten in einer Situation, die ihren eigenen Schock oder Trauma aktiviert, kennen. Dieses Sich-selbst-Kennen ermöglicht eine Ko-Präsenz. Die Behandelnden wissen, dass durch die Erzählung

ihres Gegenübers eigene Erlebnisse aktiviert werden können und sind deshalb fähig, ohne ihr Erlebnis im Vordergrund zu haben, mit der Klientin oder dem Klienten präsent zu sein, deren Körpersprache wahrzunehmen und bewusst dem, was sie erzählen, zuzuhören. Daher ist es wichtig, die eigenen Erfahrungen aufzuarbeiten und sie so zu verarbeiten, dass sie bewusst sind und als Ressource für ein ehrliches Mitgefühl genutzt werden können.

*«Menschen mit Trauma- und Schock-Erlebnissen empfinden Schuld und Scham.»*

#### **BERÜHRUNGSGESTALTUNG**

Menschen mit dramatischen Erlebnissen können bewusst oder unbewusst Schwierigkeiten mit Berührung haben. Ein achtsames, sequenziertes Anamnesegespräch kann klären, ob und wie Berührung möglich ist.

Mit achtsam ist hier gemeint: ein auf die Befindlichkeit des Gegenübers abgestimmtes Gespräch in Bezug auf das Erleben der Berührung. Sequenziert benennt die Verlangsamung, so dass Körpersprache und verbale Äusserungen bewusst wahrgenommen und angesprochen werden können. Dies ist wichtig, denn es ermöglicht Klientinnen und Klienten eine eigenständige, bewusste Gestaltung der Berührung, indem sie ausdrücken, wo und an welchen Stellen sie berührt werden können und möchten.

Die Berührung erlaubt den Kontakt mit dem Körpersystem dieses Menschen und löst Empfindungen und Erinnerungen aus. Die Zellen kennen die Geschichte, die an diesem Ort des Körpers passiert ist. Werden sie mit einer angemessenen Berührung eingeladen, erzählen sie ihre Geschichte auch ohne Worte. Zum Beispiel kann ein verspannter Schultergürtel in der Form gehalten werden, die er nach aussen zeigt. So muss der Körper das eigene Muster nicht selber halten und kann sich in diese Position hinein entspan-

nen. Gehaltene, blockierte Energie kann sich lösen und abfliessen, ohne dass der betroffene Mensch die genaue Geschichte gedanklich mitverfolgen muss. Die Erleichterung wird in der Entspannung der Muskulatur und in der Atmung wahrnehmbar.

Auch bei der Anwendung von Shiatsu-Techniken kann die Ausrichtung der Therapeutin oder des Therapeuten in Bezug auf das Thema Trauma oder Schock die Selbstheilungskräfte fördern. Stopps in der Bewegung der Rotationen können zum Beispiel genutzt werden, um die Klientinnen und Klienten anzuleiten, bewusst leichten Gegendruck zu geben. So kann ihre Führungs-Kontrolle ihnen das Gefühl vermitteln, sich wieder stark und in ein Geschehen eingebunden zu fühlen.

#### **AUSSERORDENTLICHE GEFÄSSE**

Die acht ausserordentlichen Gefässe bilden sich ab dem Zeitpunkt der Zeugung eines Menschen. Sie übernehmen wesentliche energetische Funktionen in der Entwicklung des Embryos, da sie Essenz und Ursprungs-Ki vernetzen. Jedes der Gefässe hat eine bestimmte Aufgabe und sie arbeiten auch als bestimmte Paare zusammen. So können sie als Funktionskreise genutzt werden, die als Reservoir dienen und die Energie lenken.

Im Falle von Trauma und Schock dienen diese wunderlichen, mit tiefgründigen Themen beschäftigten Gefässe als Rückverbindung zum Abenteuer der Suche nach der ursprünglichen Bestimmung. Die Arbeit mit den ausserordentlichen Gefässen unterstützt die Entwicklung von Impulsen, um Dinge mit Mut und Kraft anzugehen und das eigene Standvermögen zu finden oder wieder aufzubauen.