

## SHIATSU BEI TRAUMAFOLGEN

Ein Trauma entsteht, wenn Menschen Opfer oder Zeugen von Ereignissen werden, bei denen das eigene oder das Leben anderer Personen bedroht wird oder welche ernste Verletzungen zur Folge haben. Die Reaktionen von Betroffenen beinhalten 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. Auf der psychischen Ebene finden eine Art Betäubung sowie Dissoziation („geistiges Wegtreten“) statt. Später können sich Betroffene oft kaum mehr an das Ereignis selbst 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, auch wenn das Ereignis nicht mehr bewusst abgerufen werden kann.

Traumatisierende Ereignisse führen bei etwa 25 % der Betroffenen zu offensichtlichen posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Wichtige Krankheitsbilder im Zusammenhang mit PTBS sind: Angststörungen, depressive Störungen, Somatisierung, dissoziative Störungen und Suchterkrankungen. Es können aber auch körperliche Leiden auftreten. Diese werden selten als traumabedingt erkannt.

Luise Reddemann, Chefärztin in Bielefeld, erklärt zur 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.“<sup>1</sup>

### Wie wirkt Shiatsu bei Traumata?

Ein Trauma ist auch eine Grenzverletzung. Shiatsu kann helfen den eigenen Körper wieder besser wahrzunehmen und die im Trauma verletzten eigenen (Körper-)Grenzen kennenzulernen. Menschen mit traumatischen Erlebnissen können Mühe mit Berührung haben. Die Shiatsu-Therapeutin wird in einem achtsamen und ausführlichen Gespräch klären, ob und wie Berührung möglich ist. Shiatsu stärkt das verlorene Vertrauen in den eigenen Körper und die seelische Stabilität. Die Lebensenergie, die während des Traumas erstarrt ist, darf durch die Behandlung sanft wieder in Bewegung kommen. Unterbrochenes (z.B. eine Fluchtbewegung) kann „zu Ende geführt“ und integriert werden. Das geschieht auf einer energetischen Ebene, ohne dass die Betroffenen sich an das eigentliche Trauma bewusst erinnern müssen. KlientInnen können von Shiatsu-TherapeutInnen zudem zu Körperübungen angeleitet werden, mit welchen sie eigenverantwortlich ihr Energiegleichgewicht verbessern 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 zu fühlen und ihre innere Mitte zu finden.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Diana (45) 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. Bei Behandlungsbeginn klagt sie über PTBS-

Symptome wie Flashbacks, Angst und Panikattacken, welche durch verschiedene Reize ausgelöst werden. Manische Phasen werden von solchen mit schweren Depressionen abgelöst. Sie hat unkontrollierte Wutausbrüche, leidet unter Juckreiz ohne wahrnehmbare Ursache und verspürt einen Kloss im Hals. Regelmässige Shiatsu-Behandlungen unterstützen sie darin, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und sich damit selbst besser zu regulieren. Am Anfang löst Shiatsu bei ihr aber auch sehr unangenehme Gefühle aus und sie verliert dabei gelegentlich 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. Klare Anleitung ist hier ein wichtiges Element, denn in solchen Momenten besteht das Risiko, dass KlientInnen vom vergangenen Erlebnis wieder eingeholt und überwältigt werden. Damit kann Diana sich entspannen und die blockierte Energie wird wieder in Fluss gebracht und integriert. Die Berührung der Therapeutin unterstützt sie dabei, ihren Körper und ihre Grenzen gut zu spüren. Sie gewinnt zunehmend an Vertrauen in ihre Wahrnehmung. Sie fühlt deutlich das Pulsieren ihrer eigenen Energie und lernt, ihren Empfindungen auch Ausdruck zu geben. Diana wird von der Therapeutin auch zu Körperübungen angeleitet, die sie dann zuhause regelmässig praktiziert. Sie fühlt sich immer lebendiger und ruht zunehmend in ihrer Mitte.

<sup>1</sup> Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, 9. Auflage 2003, Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

**Weitere Beiträge zum Thema:**  
[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

## Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fliesst. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

## Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

