

Shiatsu bei Traumata

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



Trauma: Heilung im Hier und Jetzt

Shiatsu und körperorientierte Prozessbegleitung

Menschen fühlen sich ganz, wenn sie mit sich selbst und der Außenwelt in guter Verbundenheit stehen. Viele werden jedoch durch traumatische Erfahrungen, Stress und Selbstentfremdung daran gehindert, bei sich selbst anzukommen und ihren Platz im Leben zu finden.

von Oskar Peter

STRESSBELASTUNG UND SELBSTREGULATION

Das zusammenhängende System von Körper, Geist und Seele passt seine Funktionsweise den jeweiligen Anforderungen durch Selbstregulation bestmöglich an. Entscheidenden Anteil daran und somit an der Aufrechterhaltung unseres inneren Gleichgewichts trägt das vegetative Nervensystem. Es kontrolliert und steuert grundlegende Funktionen wie Herzschlag und Atmung und dient als wichtige Brücke zwischen dem Gehirn und dem übrigen Organismus. Diese Verbindung erklärt auch das Bauchgefühl und den Zusammenhang zwischen psychischem Stress und körperlichen Symptomen: Gedanken, Emotionen und körperliches Befinden sind tatsächlich miteinander vernetzt.

Das Schwingungsverhalten des vegetativen Nervensystems reagiert auf die jeweiligen Umstände und ist willentlich nicht direkt beeinflussbar. Ein Toleranzbereich (Window of Tolerance) gibt vor, wie hoch die Stressbelastung werden kann, ohne dass es zur Überlastung des Systems und somit zur Überforderung der gesamten Person kommt. Innerhalb dieses persönlichen Toleranzfensters fühlen wir uns wohl und sicher. Wir können nicht nur das äußere Geschehen erfassen und reflektieren, sondern auch in Kontakt mit unserem Körper, unseren Empfindungen und Gefühlen treten.

Bei zu starkem Stress werden jedoch die Grenzen dieses Bereichs häufig überschritten. Das momentane Geschehen kann dann weder vollständig aufgenommen noch verarbeitet werden. Um unter solchen Voraus-

setzungen das eigene Funktionieren dennoch aufrechtzuerhalten, werden Leistungsreserven verbraucht und äussere Hilfsmittel wie Drogen oder Psychopharmaka eingenommen. Das mag zwar im Moment helfen, die Situation zu überstehen, geht aber mit der Zeit an die persönliche Substanz und löst das ursprüngliche Problem nicht. Vielmehr braucht es Ruhe-, Entspannungs- und Erholungsphasen, in denen Selbstheilungsprozesse stattfinden können und das körpereigene Regulationssystem wieder in seinen Toleranzbereich finden kann.

SELBSTENTFREMDUNG UND SELBSTKONTAKT

Guter Selbstkontakt zeigt sich in der Verbundenheit mit den eigenen Körperempfindungen, Gefühlen, Trieben und intuitiven Fähigkeiten. Das schafft nicht nur eine Beziehung zu sich selbst, sondern kommt auch dem Bezug zur Aussenwelt und dem Umgang mit den Mitmenschen zugute. Die eigenen Gefühle wollen mit anderen Menschen geteilt werden. Verstanden zu werden ist ein emotionales Bedürfnis. Gibt es auf Gefühlsäußerungen jedoch keine oder gar negative Reaktionen, ist Rückzug die Folge. Gefühle werden fortan nicht mehr gezeigt und sogar vom eigenen Erleben ferngehalten – die Körperempfindungen und die sinnliche Wahrnehmung werden durch Selbstentfremdung insgesamt eingeschränkt. Verspannungen der Muskulatur sollen vor weiteren seelischen Verletzungen schützen und das Denken vom Fühlen und den Trieben abschotten.

Ob sich bei einem Menschen der Selbstkontakt oder sein Gegenpol, die Selbstentfremdung, durchsetzt, hängt von persönlichen Umständen, insbesondere während der Kindheit, ab. Oft steht hinter der Selbstentfremdung ein traumatisches Erleben in Form eines einmaligen Schicksalsschlags (Schocktrauma) oder generell schrecklicher Lebensumstände (Entwicklungstrauma).

TRAUMATA

Gibt es aus einer unerträglichen Lage kein äusseres Entkommen, findet eine innere Fluchtbewegung statt:

Körper-, Geist- und Seelenanteile werden abgespalten und voneinander getrennt (Dissoziation). So werden Gefühle und Körperempfindungen vermieden, die ansonsten nicht bewältigt werden können. Die Wahrnehmung verschiebt sich und einzelne Gehirn- und Nervenstrukturen verändern sich nachhaltig. Die Bewertungsschwelle für bedrohliche Situationen in der Amygdala sinkt und die Schwingungen des vegetativen Nervensystems bleiben ausserhalb des Toleranzfensters in chronischer Übererregung (Alarmbereitschaft) oder Untererregung (Lethargie). Der Psoas (auch: Fluchtmuskel) bleibt verspannt, weil die für eine tatsächliche, körperliche Flucht bereitgestellte Energie nicht umgesetzt werden kann.

Auf eine aktuelle Situation adäquat zu reagieren, ist einer traumatisierten Person nur mehr eingeschränkt oder gar nicht möglich – Trauma heisst vor allem auch, nicht präsent sein zu können.

Hier kann der Verstand nicht helfen. Denn wesentliche Inhalte des traumatischen Geschehens sind zwar im Gedächtnis gespeichert, aber weder dem Bewusstsein zugänglich noch mit dem Sprachzentrum vernetzt. Kognitive Verfahren scheitern deshalb in der Behandlung von Traumata am Kern der Sache.

DIE ROLLE VON SHIATSU

Da die Traumafolgen verkörpert sind, liegt auch der Schlüssel zur Heilung im Körper: Berührung ist der am tiefsten gehende Sinnesreiz und bietet einen Zugang zu vorsprachlichen Ebenen. Der Tastsinn entwickelt sich beim Neugeborenen lange vor dem Sprachvermögen und bleibt im Alter als letzter unserer Sinne erhalten.

Stressbewältigung und der Aufbau von (Grund-)Vertrauen benötigen Strategien, um Veränderungen auf der vegetativen Ebene zu ermöglichen und dort zu festigen. Der Mensch muss gewissermassen zuerst in seinen Ein geweiden zur Ruhe kommen und immer wieder zu dieser

Entspannung zurückfinden können. Dafür braucht es aber erst das, was eine selbstenfremde Person am meisten fürchtet: den feinfühligen, behutsamen und tiefen Kontakt mit einem menschlichen Gegenüber.

Shiatsu schafft diesen Kontakt und unterstützt den Menschen dabei, ein aus der Not geformtes Körper-Geist-Seele-System von innen her umzuwandeln und weiterzuentwickeln. In einem Prozess des posttraumatischen Wachstums können Ressourcen erschlossen und die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt werden. Der Mensch lernt, seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu richten sowie die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren. Im neu gewonnenen Selbstkontakt kann eine positive Beziehung zu sich selbst entstehen, von der auch das Verhältnis zur Außenwelt profitiert.

DER WEG IN DIE FREIHEIT

Paradoxerweise verändern sich Menschen, wenn sie sein dürfen, wie sie sind: Jeder heilsame Prozess beginnt mit einem «So-ist-es». Die Aufgabe der Shiatsu-Therapeutin oder des Shiatsu-Therapeuten liegt darin, Vorstellungen und Konzepte hinter sich zu lassen, bis die Dinge so erkannt werden können, wie sie im Grunde sind. Dieser Prozess scheitert oft am Denken, denn Denken blockiert das direkte Empfangen und Verarbeiten von Informationen aus dem gegenwärtigen Augenblick. Infolgedessen ist auch keine unmittelbare Reaktion auf das aktuelle Geschehen möglich – das Denken versperrt die Tür zu Kreativität und Transformation.

Die Therapeutin oder der Therapeut kann im Shiatsu nur das fördern, was sie oder er selbst mitbringt. Ankommen. Entspannen. Loslassen. Einatmen. Ausatmen. Leer sein. Präsent sein. Spüren. Innehalten. Akzeptieren. Vertrauen. Ganzwerden. Leben. Es liegt an den Therapeuten, voranzugehen und durch ihre Berührung die nonverbale Einladung auszusprechen, ihnen zu folgen. Vor allem gilt es, gemeinsam das Hier und Jetzt zu betreten, weil das der einzige Ort ist, an dem Veränderung

und Heilung möglich sind. Gelingt es dem Gegenüber, präsent zu sein, können verborgene Kräfte aufsteigen und sich zeigen – oder sich in der Tiefe neu ordnen. Die Macht der Traumatisierung schwindet und der Weg in die Ganzheit wird frei.

Oskar Peter ist Shiatsu-Therapeut und -Lehrer in Wien sowie Autor des Buches «Der ganze Mensch – Shiatsu & körperorientierte Prozessbegleitung».



Dieser Beitrag ist in leicht abgeänderter Form im Shiatsu Journal Frühjahr 2024, Heft Nr. 116 erschienen.

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 Traumen unternehmen. Viel von meinem Wissen über Trauma erwarb ich in Weiterbildungen bei Dr. Markus Fischer.

Wenn ein Ereignis zu schnell, zu heftig, zu lang anhaltend 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 während dessen 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 BEGLEITTHERAPIE

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.



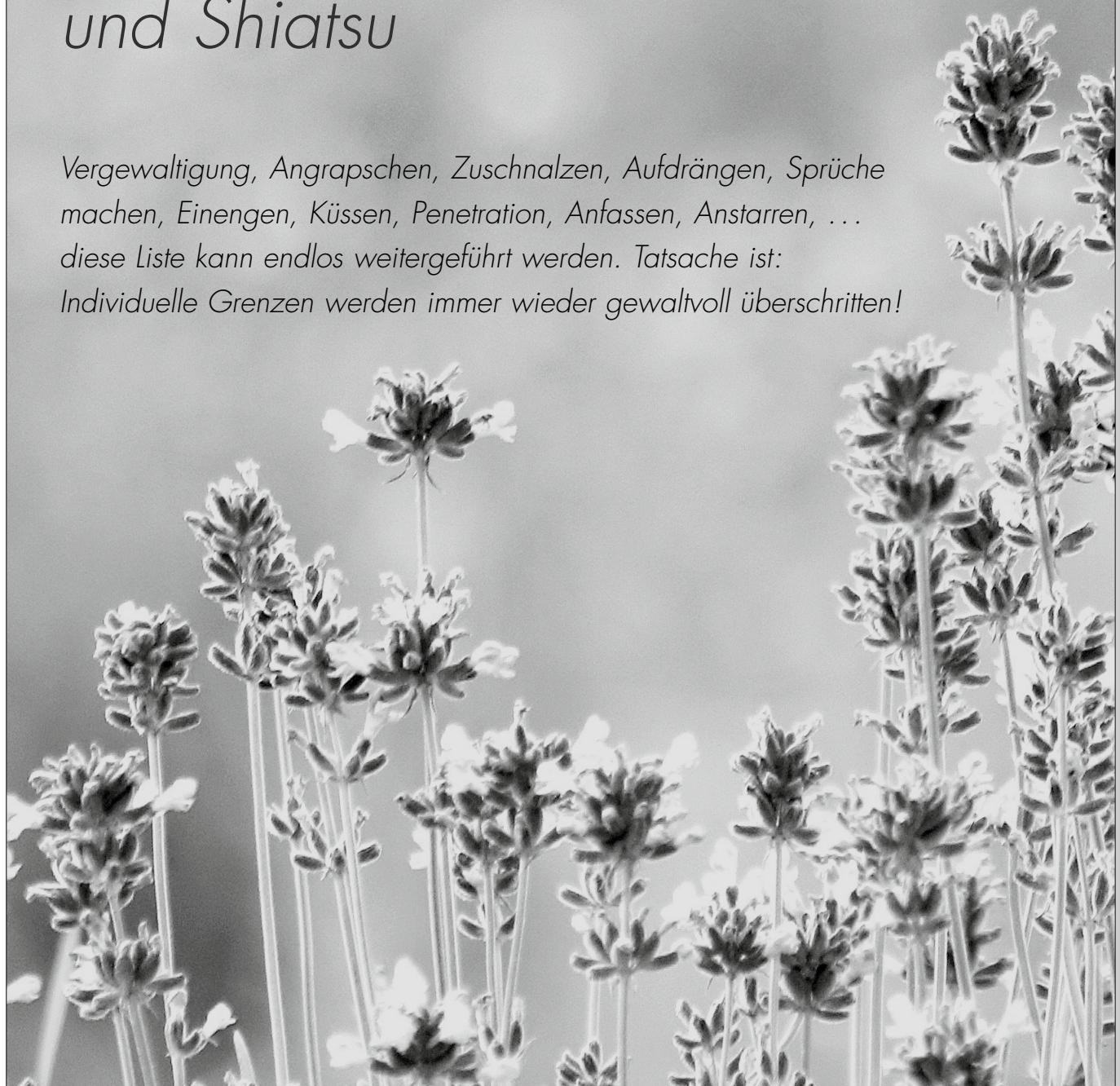
Gabriela Kistler,
KomplementärTherapeutin mit
eigenständischem Diplom,
Methode Shiatsu

Literaturhinweise:

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

Sexualisierte Gewalt und Shiatsu

Vergewaltigung, Angrapschen, Zuschnalzen, Aufdrängen, Sprüche machen, Einengen, Küssen, Penetration, Anfassen, Anstarren, ... diese Liste kann endlos weitergeführt werden. Tatsache ist: Individuelle Grenzen werden immer wieder gewaltvoll überschritten!



von Tamara Widmer

Für meine Diplomarbeit hatte ich mich mit dem Thema der sexualisierten Gewalt gegen Frauen auseinandergesetzt. Dieser Artikel ist ein Auszug daraus. Es schien mir notwendig, dass wir uns als Körpertherapiierende diesem Thema annähern. Wie kann ein Körper, welcher zum Objekt geworden ist, durch unsere Arbeit wieder an Raum und Grenzen gewinnen?

22 Prozent der Frauen in der Schweiz erlebten schon ungewollt sexuelle Handlungen, 7 Prozent wurden zum Geschlechtsverkehr genötigt.¹ Jede siebte erwachsene Person in der Schweiz hat als Kind sexualisierte Gewalt erlebt.² Viele kennen diese groben Zahlen vielleicht, und sie berühren uns mehr oder weniger. Vielleicht sind sie uns auch nicht wichtig, weil es ja nur Statistiken sind und wir daran gewöhnt sind, mit dem Individuum zu arbeiten. Für uns Körpertherapiierende heisst das aber, dass die Wahrscheinlichkeit, einmal eine Klientin oder einen Klienten bei uns in der Praxis zu haben, die oder der im Laufe des Lebens einmal oder mehrfach sexuelle Gewalt erlebt hat, sehr gross ist.

GRENZEN ERFAHREN UND RESPEKTIEREN

Wenn unsere individuellen Grenzen, die uns definieren und uns in diesem Leben vom Aussen abgrenzen, nicht respektiert werden, kann eine sehr grosse Verunsicherung entstehen.

In der komplementärtherapeutischen Behandlung spielt es eine untergeordnete Rolle, welche Form der Überschreitung einem Klienten oder einer Klientin widerfahren ist. Als Therapiierende sind wir dazu angehalten, betroffene Menschen unabhängig von ihrem Anliegen in

ihren Prozessen zu begleiten, damit sie zunehmend wieder in ihre persönliche Freiheit und Balance kommen können.

Grenzüberschreitungen werden bekanntlich meist von Menschen aus dem näheren Umfeld begangen, was heisst, dass sehr wahrscheinlich mehrere Grundpfeiler im Leben betroffener KlientInnen wackeln, da ihr ganzes System erschüttert wurde. Dies sollte sowohl auf der verbalen wie auch auf der physischen Ebene in einer Behandlung berücksichtigt werden.

Wir haben bei Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, sehr fein zu sein in unserer Wahrnehmung, damit wir Grenzen nicht erneut überschreiten. Da das ursprüngliche Trauma durch Berührung verursacht wurde, könnte es auch durch Berührung wieder reaktiviert werden. Als ihre Grenzen massiv überschritten wurden, konnten sich diese KlientInnen nicht wehren – sie wurden überwältigt. Shiatsu soll diese Erfahrungen unter keinen Umständen wieder aufleben lassen, sondern die Möglichkeit bieten, auch neue, heilsame Erfahrungen mit körperlicher Berührung machen zu können.

Als Shiastu-TherapeutInnen sind wir nicht dazu ausgebildet, mit schweren Traumata zu arbeiten. Ein wichtiges Werkzeug und eine Möglichkeit ist es jedoch, dass wir mittels unserer geschulten Berührungen einen sicheren Rahmen bieten, in dem es für Betroffene wieder möglich wird, sich zu spüren, das Erlebte neu einzuordnen und Grenzen wahrzunehmen. Die KlientInnen dürfen kommunizieren, was ihnen gut tut. Sie können wieder lernen zu merken, wann sie in eine Stressreaktion kommen oder ihre Grenzen überschritten werden. Und sie dürfen sich in Gegenwart einer anderen Person wieder

1 Schlussbericht zur Befragung sexuelle Gewalt an Frauen im Auftrag von Amnesty International Schweiz. GFS Bern, Mai 2019.

2 <https://tinyurl.com/mr4eyvrc>

wohl fühlen und in ihrem wunderbaren Körper ankommen. So kann die Klientin oder der Klient mit viel Geduld und Wohlwollen sich selbst gegenüber erfahren, dass eine Berührung nicht per se eine Bedrohung sein muss.

DIE POLYVAGAL-THEORIE

Es ist bei der Arbeit mit betroffenen Menschen hilfreich, wenn wir verstehen, wie sich das Nervensystem verhält, um seine Reaktionen beobachten zu lernen. In diesem Zusammenhang sei die Polyvagal-Theorie von S. Porges erwähnt, welche eine Dreigliederung des autonomen Nervensystems beschreibt: Dem Sympathikus sind ein ventraler und ein dorsaler Teil des Nervus vagus als parasympatisches Nervensystem gegenübergestellt. Die Regulation dieser Systeme erfolgt nicht willentlich, daher auch die Bezeichnung autonomes Nervensystem.

Beim Erleben sexualisierter Gewalt passiert in etwa das Folgende: Wir fühlen uns zunächst sicher, und der ventrale Ast des Nervus vagus ist aktiv. Wenn wir jedoch plötzlich bedroht werden und eine Grenze unseres Systems überschritten wird, wird der Sympathikus aktiviert: Wir wollen fliehen (flight) oder kämpfen (fight), und vielleicht gelingt uns das auch. Vielleicht gelingt uns dies aber nicht. In diesem Fall wird unser Sympathikus zu stark und/oder zu lange aktiviert und der dorsale Vagus des parasympatischen Nervensystems wird dominant: Es kommt zu einer Immobilisation (Lähmung, Handlungsunfähigkeit, Resignation) oder Dissoziation (Depersonalisierung, Bewusstseinsverlust, Schmerzfreiheit). Wir erstarren (freeze), weil unser Nervensystem zu stark angeregt wurde und wir einen Schutz brauchen vor dieser übergrossen und überwältigenden Aktivierung.

Nun ist es verständlich, dass bei Menschen, deren physische Integrität verletzt wurde, das Nervensystem bei erneuter körperlicher Annäherung oder Berührung schnell wieder eine Aktivierung oder gar Immobilisation oder Dissoziation auslöst.

Per se ist das nichts Schlechtes, denn genau diese Reaktionen haben Betroffene vor grösserem Schaden bewahrt. Das Erlebte konnte so überlebt werden. Unserem System stehen diese Reaktionsmuster zur Verfügung, um uns vor Eindrücken, die unser Bewusstsein nicht verarbeiten könnte, zu schützen. Diese Mechanismen sollten auch von uns TherapeutInnen respektiert und gewürdigt werden. Wir können sie gemeinsam mit unseren KlientInnen beobachten und diese darin unterstützen, die Kontrolle über sich selbst zurückzuerobern.

DER SICHERE RAUM

In der konkreten Arbeit mit Shiatsu kann es sich anbieten, sich mit dem Thema Grenzen mittels der 5 Wandlungsphasen auseinanderzusetzen und sich in den jeweiligen Behandlungen immer wieder zu fragen, welche Grenzen bei diesem individuellen System besonders tangiert wurden. Viel wichtiger als Meridiane und Behandlungstechniken ist es jedoch, dass wir mit den KlientInnen im Raum sind und sie uns auch mitteilen können, welche ihre unantastbaren Bereiche sind, damit sie jederzeit die Kontrolle über ihren eigenen Raum und die Behandlung behalten können.

Vielleicht ist es für sie schwierig am Becken, an den Oberschenkeln oder im Herzaum berührt zu werden, vielleicht auch an Hals und Handgelenken (wenn z.B. Würgen und Festbinden Teil der Gewalt waren), vielleicht fällt es ihnen schwer, sich auszudrücken und zu spüren, was sein darf. Wenn wir achtsam sind und mit ihnen in einem ständigen Prozess bleiben, können wir uns vom Wissen ihres individuellen Universums führen lassen.

Es ist auf alle Fälle sehr wichtig, dass wir mit den KlientInnen immer wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren, sodass sie sich wahrnehmen und erkennen können, dass gegenwärtig nichts Bedrohliches passiert. Sie dürfen sein mit ihrer Angst, UND sie dürfen die Behandlung geniessen. Zu jedem Zeitpunkt dürfen sie spüren, ob sich

der Kontakt für sie freundlich oder feindlich anfühlt und dürfen dies jederzeit ausdrücken. Vielleicht gibt es auch Momente, in denen wir gemeinsam mit den KlientInnen die angstbesetzten Bereiche erforschen, indem sie selbst ihre oder unsere Hand führen. So können sie erleben, dass sie die Kontrolle haben und sich in einem sicheren Raum befinden.

Gemeinsam können wir akzeptieren und würdigen, dass das Erlebte an ihre Grundsubstanz ging und erkennen, dass ihre Angst, ihre Spannungen, ihre Dissoziation, ihre Schwierigkeiten in der Sexualität, bei der Arbeit, unter Freunden, mit sich allein, nicht für immer bestehen müssen. Es gibt die Möglichkeit zur Veränderung, in jedem Fall. Als TherapeutInnen sind wir Gäste in den Räumen der KlientInnen, und wir haben diese zu schützen und zu achten, damit keinesfalls eine Retraumatisierung stattfindet.

Tamara Widmer, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat, Methode Shiatsu, praktiziert in Bern.



Sich fallen lassen und Empfindungen wahrnehmen

In diesem Erfahrungsbericht schildert eine junge Frau eindrücklich, wie Shiatsu ihr half, nach einem sexuellen Übergriff langsam wieder in ein selbstbestimmtes Leben zurückzufinden.



von Mara J.*

WARUM ICH SHIATSU IN ANSPRUCH NAHM

Vor etwa fünf Jahren veränderte sich mein Leben grundlegend: Ich wurde Opfer eines sexuellen Übergriffes. In der Folge entwickelte ich eine posttraumatische Belastungsstörung, welche sich durch psychische Symptome wie Panikattacken, Angstzustände und Alpträume äuserte. Dazu kamen somatische Symptome: Übelkeit, plötzlich auftretende Schmerzen, Appetitlosigkeit und dadurch Untergewicht, Migräne und Antriebslosigkeit. Trotz Versuchen, die Situation mit Psychotherapie und diversen komplementären Therapien zu verbessern, verschlechterte sich mein Zustand zusehends. Ich wurde arbeitsunfähig und musste mein Masterstudium abbrechen.

Ich entwickelte zusätzlich hohen Blutdruck, der medikamentös behandelt werden sollte und war am Ende meiner Kraft. So entschloss ich mich zu einem mehrwöchigen Aufenthalt in einer Klinik für stressbedingte Folgeerkrankungen. Nach dem Klinikaufenthalt fand ich eine gute Psychologin und machte viele Fortschritte. Doch obwohl die psychischen Symptome zusehends schwächer wurden, litt ich immer noch unter den körperlichen Beschwerden. Darum beschloss ich, Shiatsu ergänzend zu meiner regelmässigen Psychotherapie auszuprobieren.

WIE ICH SHIATSU WÄHLTE

Ich hatte bereits Erfahrungen gemacht mit TCM, Hypnose und Craniosacral Therapie. Mein Körper hatte jeweils gut auf die Behandlungen angesprochen. Nun wollte ich aber eine neue Therapieform ausprobieren. Ich hatte zwar schon von Shiatsu gehört, wirklich viel konnte ich mir aber nicht darunter vorstellen. Als ich von einer Bekannten hörte, dass sie mit ihrer kleinen Tochter gute Erfahrungen mit Shiatsu mache, suchte ich im Internet nach einer Therapeutin und wurde in der Nähe fündig.

Den Erstertermin konnte ich direkt über die Webseite vereinbaren, was ich sehr schätzte. Zu dieser Zeit hatte ich Mühe, einer fremden Person direkt von meiner Vorgeschichte zu erzählen, und ich schämte mich damals auch für meine psychischen Probleme. Deshalb war ich froh, dass ich meine Beschwerden nicht bereits im Vorfeld bei einem Telefonat schildern musste.

MEIN ERSTER SHIATSU-TERMIN

Da ich während meiner Krankheits- und Heilungsgeschichte viele Rückschläge hatte hinnehmen müssen, ging ich mit der Einstellung «nützt es nichts, schadet es nichts» zum ersten Termin. Und doch hoffte ich insgeheim, dass diese Behandlung die Wende bringen würde.

Durch die vielen Panikattacken hatte ich die «Angst vor der Angst» entwickelt, also die Angst, in einer gewissen Situation eine Panikattacke zu bekommen. Dies war auch vor meiner ersten Shiatsu-Sitzung der Fall. Den Termin hatte ich am Nachmittag, und bereits am Morgen schwirrten mir Gedanken im Kopf herum wie «Was, wenn ich eine Panikattacke während der Behandlung bekomme?», «Was, wenn es ein kompletter Reinfall wird?», «Was, wenn es mein Trauma triggert und es mir danach schlechter geht?». Dabei malte ich mir immer das schlimmste Szenario aus. So fuhr ich am Nachmittag nervös und innerlich gestresst zum Termin.

Zum Glück war mir meine Shiatsu-Therapeutin auf Anhieb sympathisch, und ich konnte mich ein Stück weit beruhigen. Sie wirkte auf mich verständnisvoll und wertfrei, was mir half, meine Vorgeschichte kurz im Eingangsgespräch zu erzählen. Der Fokus lag aber auf meinen Beschwerden, meinen Erwartungen an die Behandlung und den Grenzen bei den Berührungen. Da ich bereits Erfahrungen mit anderen Therapieformen hatte, wusste ich, dass ich kein Problem mit Berührungen durch eine Frau hatte. Deshalb hatte ich auch bewusst eine Frau als Therapeutin ausgewählt.

WIE ICH DIE BEHANDLUNGEN ERLEBTE

Während der ersten Behandlung konnte ich mich zuerst nur mit Hilfe einer Atemübung entspannen. Damals war es für mich normal, dass ich mich nur mit aktivem Bemühen entspannen konnte. Ich merkte aber schnell, dass mir die Behandlung guttat und es mir danach auch besser ging. Ich weiss noch gut, wie ich mir nach der Sitzung zur Belohnung etwas Süßes gönnte und neugierig auf die weiteren Behandlungen war.

Bereits bei meinem zweiten Termin benötigte ich keine Atemübung mehr und konnte mich komplett auf die Behandlung einlassen. Dies war mein erster Schlüsselmoment: mich fallen zu lassen und mich entspannt auf die Empfindungen einzulassen. Die Behandlungen erlebte ich jedes Mal anders, jedoch immer positiv. Ich lernte wieder, meinem Körper zu vertrauen. Egal, wie unruhig oder angespannt ich zu Beginn war, ich konnte mich immer im Laufe der Behandlung komplett entspannen. Oft fühlte ich mich wie auf einem Liegestuhl am Strand. Zu wissen, dass mein Körper dies kann, gab mir enorm viel Sicherheit im Alltag. Dadurch reduzierten sich meine allgemeine Anspannung und die erhöhte Aktivierung. Psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen und Übelkeit waren praktisch weg.

SHIATSU IN VERBINDUNG MIT PSYCHOTHERAPIE

Parallel zum Shiatsu ging ich weiterhin in die integrative Körperpsychotherapie (kurz IBP). Die beiden Therapien ergänzten sich gut. In der Psychotherapie konnte ich weiter an der Aufarbeitung meines Traumas arbeiten und die Stabilität im Alltag fördern. Zum Beispiel hatte ich während einer Shiatsu-Behandlung einen Aha-Moment, als ich realisierte, was einige Tage zuvor eine Panikattacke getriggert hatte. Diesen Vorfall schaute ich dann anschliessend mit meiner Psychotherapeutin vertieft an.

Obwohl ich in den Eingangsgesprächen im Shiatsu immer ansprach, was mich aktuell beschäftigte, nahm meine Shiatsu-Therapeutin nie die Rolle einer Psycho-

therapeutin ein. Ich schätze sehr, dass sie hier diese Grenze klar zog.

DREI JAHRE SPÄTER

Nun gehe ich bereits seit drei Jahren ins Shiatsu, inzwischen nur noch einmal pro Monat. Ich konnte in dieser Zeit viele Erfolge feiern: Ich habe mein Masterstudium abgeschlossen, bin wieder 100% arbeitsfähig und arbeite erfolgreich selbstständig. Bald starte ich mit einer Weiterbildung, die ich schon vor Jahren unbedingt machen wollte.

Shiatsu sehe ich mittlerweile nicht mehr als Therapie, sondern als Selbstfürsorge, die ich mir gönne. Die posttraumatische Belastungsstörung ist in den Hintergrund getreten. Bei den letzten Terminen lag der Fokus auf meinen prämenstruellen Beschwerden, wo mir Shiatsu auch Linderung brachte. Falls sich doch mal die Psyche meldet, weiss ich nun aus Erfahrung, dass ich, egal in welcher Stimmung oder Verfassung, zum Shiatsu-Termin gehen kann und in einem besseren Allgemeinzustand wieder in die Welt trete.

Shiatsu war und ist für mich ein wunderbares Hilfsmittel, um nach meinem schweren Trauma und meiner Krankheit ein selbstbestimmtes und gesundes Leben zu führen.

*Name geändert

MARAS PROZESS AUS DEM BLICKWINKEL IHRER SHIATSU-THERAPEUTIN

Was unterscheidet deiner Meinung nach die Arbeit mit Menschen mit einer PTBS von derjenigen mit Personen, die beispielsweise wegen Rückenbeschwerden zu dir kommen?

Die Arbeit mit Menschen, welche unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, bedingt besonders viel Feingefühl in Bezug auf ihre Grenzen. Welche Grenzen es zu wahren gilt, ist bei jeder Person sehr unterschiedlich. Meiner Erfahrung nach spielt dabei auch das Thema Kontrolle meistens eine Rolle.

Was war dir beim ersten Gespräch wichtig?

Bei der ersten Begegnung wirkte Mara angespannt und verschlossen. Trotzdem war eine grosse Neugier zu spüren. Im einleitenden Gespräch war es mir wichtig, ihr den maximalen Freiraum zu gewähren, indem ich die Fragen sehr allgemein und offen formulierte, sodass sie entscheiden konnte, was sie zu welchem Zeitpunkt erzählen wollte. So konnte sie selbst kontrollieren, was sie preisgeben und was sie nicht erzählen mochte. Das ist bis heute so. Je mehr Freiraum ich gewähre, desto offener ist Mara. Die Kontrolle über das Gespräch ist somit bei ihr. Inzwischen frage ich natürlich da und dort genauer nach, damit wir Themen besser eingrenzen und erforschen können.

Mara erwähnt, dass sie sich nur mit einer Atemübung entspannen konnte. Wie hast du dies erlebt?

An Maras erste Behandlung erinnere ich mich sehr gut. Sie hatte gelernt, dass sie durch Atemübungen loslassen konnte. Da sie aber ein sehr ausgeprägtes Körperempfinden hat, realisierte sie sehr schnell, dass sie das Hilfsmittel des Atems im Shiatsu nicht

brauchte. Die Entspannung kam viel einfacher und direkter, als sie ihr Konzept losliess. Auch dies zeigt, wie individuell wir Menschen sind. Sehr oft leite ich zum Atmen an, um KlientInnen einfacher in die Entspannung zu führen. Bei Mara war der Weg ein anderer: Die Berührung brachte die Entspannung. Der Atem folgte mit einer Leichtigkeit, die für sie viel passender war.

Wie hast du die Zusammenarbeit mit der behandelnden Psychotherapeutin erlebt?

Es ging hier nicht um eine persönliche Zusammenarbeit. Ich kann jedoch sagen, dass sich das Zusammenspiel von Shiatsu mit anderen Therapien, in diesem Fall mit der Psychotherapie, im Idealfall genauso, wie von Mara beschrieben, gestaltet. Was sich im Shiatsu zeigt, darf in der Gesprächstherapie wieder aufgenommen und bearbeitet werden. Mara ist sehr selbstverantwortlich. Sie spürte schnell, was sie mit der Psychotherapeutin vertieft anschauen wollte. Das waren nicht immer solch grosse Aha-Momente. Manchmal erzählte sie direkt nach dem Shiatsu etwas, manchmal kam sie aber auch erst in einer der folgenden Sitzungen darauf zurück und erzählte dann darüber.

Was hat die KomplementärTherapie zur Genesung beigetragen?

Es war sehr schön, Mara im schrittweisen Fassen von Vertrauen in ihren Körper mit Shiatsu zu begleiten. Gerade weil sie sich berühren liess, und der Körper durch die traumatische Erfahrung nicht zum Feind geworden war, wurde dieser viel schneller zu einer Ressource und einem Ort der Sicherheit. Das war ein wichtiger Aspekt des Genesungsprozesses.

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 Anamnesegepräch 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.