

Trauma: Heilung im Hier und Jetzt

Shiatsu und körperorientierte Prozessbegleitung

von Oskar Peter

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.

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. So können wir nicht nur das äußere Geschehen erfassen und reflektieren, sondern auch in Kontakt mit unserem Körper, unseren Empfindungen und Gefühlen treten.

Häufig werden jedoch die Grenzen dieser Zone durch zu starken Stress überschritten. Das momentane Geschehen kann dann weder vollständig aufgenommen noch verarbeitet werden. Um unter solchen Voraussetzungen das eigene Funktionieren dennoch aufrecht zu halten, 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 auf 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. Verstanden zu werden ist ein emotionales Bedürfnis und die eigenen Gefühle wollen mit anderen Menschen geteilt werden. Gibt es auf Gefühlsäußerungen jedoch keine oder gar negative Reaktionen, ist Rückzug die Folge. Gefühle werden fortan nicht mehr gezeigt, sondern vielmehr auch vom eigenen Erleben ferngehalten – die Körperempfindungen und die sinnliche Wahrnehmung werden durch *Selbstentfremdung* insgesamt eingeschränkt. Dazu gehören Verspannungen der Skelettmuskulatur, um sich vor weiteren seelischen Verletzungen zu schützen und um das Denken vom Fühlen und den Trieben abzuschotten.

Ob sich bei einem Menschen der Selbstkontakt oder sein Gegenpol, die Selbstentfremdung, durchsetzt, hängt von persönlichen Umständen, insbesondere während der Kindheit, ab. Und oft steht hinter der Selbstentfremdung ein traumatisches Erleben in Form eines einmaligen Schicksalsschlags (*Schocktrauma*) oder generell schrecklichen Lebensumständen (*Entwicklungsstrauma*).

Traumata

Gibt es aus einer ansonsten unerträglichen Lage kein äußeres Entkommen, so findet eine innere Fluchtbewegung statt: Um die mit einem Zuviel, Zuschnell, Zulange oder Zuplötzlich einhergehenden Empfindungen zu umgehen, werden Körper-, Geist- und Seelenanteile abgespalten und voneinander getrennt (*Dissoziation*). Dadurch verschiebt sich die Wahrnehmung 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 konnte.

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.

Die Rolle von Shiatsu

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. 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 – so entwickelt sich der Tastsinn 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 Eingeweiden zur Ruhe kommen und immer wieder zu dieser Entspannung zurückfinden können. Dafür braucht es aber erst das, was eine selbstentfremdete Person am meisten fürchtet: den feinfühligem, 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.

Zwei Tage Theorie und Praxis zum Thema *Trauma, Stress und Selbstentfremdung – körperorientierte Prozessbegleitung mit Shiatsu* gibt es am 27. und 28. April bei meinem Workshop in der *Berliner Schule für Zen Shiatsu*.

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. Deine Aufgabe als Shiatsu-Therapeutin oder als Shiatsu-Therapeut liegt darin, die eigenen Vorstellungen und Konzepte hinter dir zu lassen, bis du die Dinge so sehen kannst, 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, kreativ und transformativ zu wirken.

In der Shiatsu-Welt stellen einige Lehrende die Intuition in den Mittelpunkt ihres Wirkens, während andere an Konzepten, die sich auf Wissen und Logik berufen, festhalten. Es klingt gut, die Lösung in der Fusion dieser Gegensätze zu sehen.* Ich möchte diesen Diskurs gerne ergänzen: Du kannst in deinem Shiatsu nur das fördern, was du selbst mitbringst. *Ankommen. Entspannen. Loslassen. Einatmen. Ausatmen. Leer sein. Präsent sein. Spüren. Innehalten. Akzeptieren. Vertrauen. Ganzwerden. Leben.* Es liegt an dir, voranzugehen und durch deine Berührung eine nonverbale Einladung auszusprechen, dir zu folgen. Vor allem aber geht es darum, gemeinsam das Hier und Jetzt zu betreten, weil das der einzige Ort ist, an dem Veränderung und Heilung möglich sind. Gelingt es deinem 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.

Über den Autor

Oskar Peter ist Shiatsu-Therapeut und -Lehrer in Wien sowie Autor des Buches *Der ganze Mensch – Shiatsu & körperorientierte Prozessbegleitung*. Sein Shiatsu integriert Elemente aus anderen Methoden der Körperarbeit und ist geprägt durch persönliche Erfahrungen mit Heilritualen aus Ost und West.

* Siehe Mandl, M.: *Trauma berühren, Trauma verstehen*. Shiatsu Journal 113/2023, S. 15.