

**SHIATSU BEI POSTRAUMATISCHER BELASTUNG**

**Grundlagen der Verbindung  
von Shiatsu und Somatic  
Experiencing(SE)**



**SE**  
**Shiatsu**  
Meike Kockrick

## Trauma liegt im Nervensystem und nicht im Ereignis

Grundsätzlich kann man zwei Arten von Traumata unterscheiden. Bei einem Entwicklungstrauma handelt es sich entweder um ein Prä- oder Perinatales Trauma, Bindungstrauma oder komplexe Traumata, bei denen meistens auch eine Form des Missbrauchs enthalten ist.

Schocktraumen hingegen beziehen sich auf ein überwältigendes Ereignis, bei dem es zum Versagen der körperlichen Verteidigung, einem unvermeidbaren Angriff oder körperlichen Verletzungen gekommen ist, oder jemand eine Katastrophe überlebt hat.

Unabhängig davon, ob es sich um ein Entwicklungs- oder Schocktrauma handelt, sieht die Traumatherapie die Ursache der posttraumatischen Belastungsstörung nicht in dem Ereignis selbst, sondern in einer Blockade des Nervensystems.

Die betroffene Person fühlt sich von einem Ereignis überwältigt bzw. bedroht und kann nicht angemessen oder erfolgreich darauf reagieren. Dies führt zu einer Überlastungsreaktion im limbischen System und das Nervensystem kann nicht mehr erkennen, wenn die Gefahr vorüber ist.

Es können sich sowohl offensichtliche, als auch subtile Reaktionen bemerkbar machen. Tritt nach einem Autounfall jedes Mal Nervosität oder bricht kalter Schweiß beim Einsteigen in das Fahrzeug aus, so ist die Verbindung offensichtlich.

Eine Posttraumatische Belastung lässt sich daher an einer hohen oder globalen Aktivierung des Nervensystems erkennen. Als Folge dieser Aktivierung wird die betroffene Person versuchen Orte oder Situationen zu meiden, die diese Aktivierung auslösen.

Zeichen einer hohen Aktivierung sind unter anderem eine hohe Erregung, die nichts mit der aktuellen Situation zu tun hat, eine Erhöhung der Herzschlagrate, Schwitzen oder Schweißausbrüche, flacher bzw. keuchender Atem, rasende Gedankengänge und eine Anspannung der Muskulatur. Die Person fühlt sich alarmiert.

Für manche Menschen wird das alarmiert Sein oder sich bedroht Fühlen zu einem beständigen Empfinden. Auch wenn ein Trauma keine Krankheit ist, kann es auf diese Weise Symptome verursachen. Häufig zeigt sich eine traumatische Belastung durch den Verlust von Verbindung zu uns selbst, zum eigenen Körper, zu anderen Menschen und der uns umgebenden Welt.

Aber auch Symptome wie Ängste, Schlaflosigkeit, Migräne, chronische Schmerzen, Reizdarmsyndrom, Tinnitus, Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Depression und Burnout-Syndrom können darauf hinweisen.

### Selbstregulation und Co- Regulation

Dank der Fähigkeit die körpereigene Selbstregulation zu unterstützen, den Kontakt zum eigenen Körper und die Verbindung zu sich selbst zu stärken, besitzt Shiatsu ein Trauma therapeutisches Potenzial. Die Behandlungsprinzipien des Somatic Experiencing können dazu beitragen, dieses Potenzial noch weiter zu entfalten.

Auch wenn Klienten nicht aufgrund einer traumatischen Belastung, sondern wegen körperlichen Beschwerden, in die Shiatsu Praxis kommen, kann eine Aktivierung mit den oben genannten Symptomen in der Behandlung auftreten. Um Trauma regulierend wirksam zu werden, sollte die Aktivierung mit einer Ressource in Verbindung gebracht werden, sodass es zu einer Entladung, einer Regulation und einer Neuorganisation kommen kann.

Auf diese Weise kann sich die Blockade im Nervensystem lösen, die ursprüngliche Handlungsfähigkeit kehrt zurück und die Auslöser für die hohe Aktivierung verlieren ihre Bedeutung. Die Person kann die Gegenwart, ohne eine Verzerrung durch die Vergangenheit, erkennen.

Damit diese Regulation stattfindet, muss dem Nervensystem neben einer Aktivierung zusätzlich eine positive, stabilisierende Erfahrung angeboten werden. 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.

Würde man eine Aktivierung nicht mit einer Ressource verbinden, würde sie sich nur wieder beruhigen und durch den nächsten Auslöser in gleicher Heftigkeit erneut feuern.

In der Shiatsubehandlung kann die Mutterhand, sowie die Präsenz des Behandlers zu einer beständigen, stabilisierenden Ressource werden. Wichtige energetische Unterbrechungen, egal ob sie sich in einem Fülle- oder Leere-Zustand befinden, enthalten das Potenzial zu einer Aktivierung zu führen, oder eine Ressource zu sein.

In der Regel kennt jeder Mensch den Stress einer Aktivierung. Somatic Experiencing empfiehlt nach Ressourcen zu suchen, die eine Regulation ermöglichen. Die Zeichen der Regulation bestehen in einer freier werdenden Atmung und einer Beruhigung des Herzschlags. Außerdem wird der Kontakt zu sich selbst und zum Untergrund deutlicher und die Verbindung zur Umwelt vertrauensvoller. Eine Regulation führt zu mehr Lebendigkeit, Neugierde und Lebensfreude. Sie ist also etwas vollständig anderes, als eine Kompensation.

In unserer heutigen Zeit tendieren viele Menschen dazu, ihren Stress zu kompensieren. Es kann also ein großer Vorteil sein, die eigenen Aktivierungsmuster bewusst wahrnehmen zu können, die individuellen Ressourcen zu kennen und die Selbstregulation zu unterstützen, statt die Aktivierung durch Kompensation erträglich werden zu lassen. Im therapeutischen Rahmen einer Shiatsubehandlung kann diese Dynamik bewusst erfahren und als Werkzeug mit nach Hause genommen werden.

Die Selbstregulation kann auch durch eine Co- Regulation Unterstützung finden. Bei einer Co- Regulation ist jemand reguliert und empathisch genug, die Bedürfnisse der anderen Person zu erspüren und positiv zu beantworten.

Im Rahmen einer Shiatsubehandlung bedeutet dies, dass die Klienten sich im Gespräch gesehen und wertgeschätzt fühlen, die energetische Einschätzung und Behandlung etwas mit ihnen und ihrer Situation zu tun hat und die Berührung für sie zu einer Ressource wird.

Dies geschieht, wenn energetisch aktive Bereiche oder Meridiane in der richtigen Tiefe und Geschwindigkeit berührt werden. Von Seiten der behandelnden Person braucht es den Mut energetisch leere Bereiche in der Tiefe und bei einer Stagnation oder Fülle von Energie die Spannung zu berühren und sowohl der Kraft, als auch der Zartheit einer Person zu begegnen.

### Das Dreieinige Gehirn

In den fünfziger Jahren präsentierte der amerikanische Neurowissenschaftler Paul D. MacLean das Modell des dreieinigen Gehirns. Es unterscheidet in die Großhirnrinde (Neokortex), das limbische System und das Stammhirn.

Der evolutionsgeschichtlich älteste Teil ist das Stammhirn auch Reptilienhirn genannt. Diese Region reagiert rein instinktiv und will vor allem überleben. Sie reguliert die meisten vegetativen Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Körpertemperatur und entscheidet über Kampf-oder Fluchtreflex. Wie Reptilien auch kennt es keine Gefühle.

Das limbische System besteht in erster Linie aus Amygdala, Hypothalamus und Hippocampus. MacLean nannte es das Gehirn des Instinkts und der Gefühle. Diese Gehirnregion dominiert bei Säugetieren und entschlüsselt Signale anhand der vier Grundprogramme Angst, Nahrung, Kampf und Fortpflanzung. Es wird einen anderen Menschen bei der ersten Begegnung als möglichen Feind oder Freund einordnen.

Zum limbischen System gehören der wie ein Seepferdchen geformte Hippocampus und die mandelfarbige Amygdala. Beide sind an der emotionalen Verarbeitung der eingehenden Umweltinformationen beteiligt. Wenn wir in Gefahr geraten bekommen wir schreckliche Angst, kämpfen oder fliehen. Der Hippocampus dient als eine Art Durchgangsstation, in der die gesammelten Informationen zusammengetragen, sortiert und zur Verarbeitung an die Großhirnrinde, oder im Falle einer vermeintlichen Bedrohung, an die Amygdala weitergegeben werden. Die Amygdala sorgt dafür, dass

wir auf echte oder vermeintliche Bedrohungen automatisch mit Kampf oder Flucht reagieren.

Die Großhirnrinde ist bei allen höheren Säugetieren gut entwickelt und beim Menschen für die Sprache, das Schreiben und die höheren Denkfunktionen zuständig. Hier werden von außen eingehende Bilder und Geräusche als zusammenhängende Botschaften interpretiert.

Das logische Denken, das Urteilsvermögen, innovative Ideen und mathematisches Verständnis sind hier genauso zu Hause, wie die Fähigkeit Gedichte zu schreiben, Musik zu komponieren, von Freiheit zu träumen oder sich die Zukunft vorstellen zu können.

### Das Dreieinige Gehirn im Zustand der Aktivierung

Bei einer traumatischen Belastung führen die Fähigkeiten der Großhirnrinde im Zustand der Aktivierung zu rasenden Gedankengängen, Erinnerungen, Bildern, Flashbacks, Schuldzuweisungen, Beurteilungen und dem Wissen, dass die Welt gefährlich ist.

Das limbische System erkennt unter Umständen die reale Situation und reagiert mit einem unangemessenen emotionalen Empfinden. Dabei kann es sich um Misstrauen, Bedrohung oder Verunsicherung handeln, wie um überwältigende Emotionen oder den Verlust des emotionalen Empfindens.

Eine Aktivierung des Stammhirns führt über den Einfluss zum vegetativen Nervensystem zu einem Verlust des Körperempfindens, Taubheit, sowie der Wahrnehmung in Watte bzw. Nebel gehüllt zu sein oder dem Gefühl sich aufzulösen,

Die folgenreichste Konsequenz früher Schock- und Bindungstraumen ist die resultierende mangelhafte Fähigkeit zur Selbst- und Co-Regulation. Dies beeinträchtigt sowohl die Affektregulation als auch autonome Funktionen, wie Atmung, Blutdruck, Puls, Verdauung und Schlaf.

## Körperbezogene Gesprächsführung

Das Modell des dreieinigen Gehirns kann bei der Gesprächsführung im Shiatsu eine neue, körperbezogene Orientierung anbieten. Während die Klienten über ihr Anliegen sprechen, wird es dem Behandler möglich die Aktivität der verschiedenen Gehirnregionen einzuschätzen und über gezielte Fragen einen Körperbezug herzustellen.

Manchmal kommen Klienten mit einem emotionalen oder mentalen Anliegen in die Shiatsubehandlung. Während sie berichten kann der Behandler die körperlichen und energetischen Muster wahrnehmen, die durch die Erzählung deutlich sichtbar oder verstärkt werden.

Es gibt aber auch die Möglichkeit beim Klienten zu erfragen, was er in seinem Körper wahrnimmt, während er über dieses Thema spricht. Auf diese Weise kann für den Klienten ein Körperbezug wahrnehmbar werden, der es ihm erleichtert, die Verbindung zwischen seinem Anliegen und der Shiatsu Behandlung zu erkennen.

Werden höhere Hirnregionen mit dem Körper verbunden, dann bezeichnet Somatic Experiencing dies als ein Top Down arbeiten.

Der andere Weg wird als Bottom Up bezeichnet. Hier werden Körperempfindungen oder Beschwerden mit Emotionen oder Erinnerungen verbunden. Ein Beispiel könnte sein, dass ein Klient von Rückenschmerzen spricht und der Behandler nachfragt, welche Emotionen oder Erinnerungen auftauchen, während über die Rückenschmerzen berichtet wird.

Im Shiatsu können wir auch den Klienten nach der Behandlung fragen, wie sich durch das veränderte Körperempfinden, sein ursprüngliches Anliegen verändert hat. Nicht selten werden durch die Behandlung emotionale Empfindungen ruhiger oder es tauchen neue Einschätzungen und Bewertungen auf, die ihm Lösungen für sein Anliegen eröffnen.

Diese Form der Gesprächsführung überlässt dem Klienten die Freiheit seinen eigenen Weg zu entwickeln. Dies entlastet auch den

Behandler, da es darum geht den Klienten in seiner Selbstregulation zu unterstützen, statt Problemlösungen zu finden.

Im Shiatsu arbeiten wir häufig über Resonanz. Sie ist die erste nonverbale Kommunikation, die wir bereits im Mutterleib kennenlernen. Resonanz passiert von Körper zu Körper, von Nervensystem zu Nervensystem. Daher ist es notwendig, dass der Behandler Wege für die eigene Selbstregulation kennt. Traumaheilung geschieht häufig in der Präsenz eines zweiten regulierten Nervensystems.

Jede Therapie, die nicht symptom- orientiert ist, sondern über die Unterstützung der körpereigenen Selbstregulation arbeitet, hat das Potenzial traumatische Belastungen zu lösen. Abhängig von der Art und Schwere der Traumatisierung ist ein umfangreiches Hintergrundwissen nötig, damit durch gezielte Interventionen effektiver behandelt wird.

Shiatsu arbeitet mit der Wahrnehmung und Berührung des Energiefeldes im Körper und ist daher in der Lage, den Abdruck von Trauma zu berühren und zu lösen. Dies kann in jeder Behandlung passieren, auch wenn eine traumatische Belastung nicht thematisiert wurde. Durch ein intensiveres Verständnis von Trauma können wir unsere Möglichkeiten entsprechend einsetzen und durch kompatible Techniken der Traumatherapie ergänzen.

Eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgversprechende Arbeit besteht darin, dass die behandelnde Person die innere Weite, Gelassenheit und Präsenz hat, um nicht symptom- orientiert zu arbeiten, sondern dem Fluss der Energie und der Antwort des vegetativen Nervensystems lauscht.

Dies geschieht in einer Absichtslosigkeit, welche keinerlei Widerstand gegen die Situation des Klienten aufbaut. Die Berührung übermittelt Informationen für eine Freisetzung und Neuorganisation.

Die Erfahrung der Selbstregulation kann zusammen mit einer Erklärung der Vorgehensweise zu einem Werkzeug werden, mit dem



die Klienten in ihrem Alltag weiterarbeiten können. Sie werden darin unterstützt, ihren Heilungsprozess in die eigenen Hände zu nehmen.

Meike Kockrick  
HP, Shiatsu-Praktikerin,  
GSD SE-Therapeutin  
[www.kockrick-shiatsu.de](http://www.kockrick-shiatsu.de)

#### Quellenangaben

Peter A. Levine Sprache ohne Worte

Alberto Villoldo Das Erleuchtete Gehirn

Rick Henson Das Gehirn eines Buddhas