

Trauer und Trauma

GEORG JUNGER



*Und es geht
(trotzdem) weiter ...*

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Georg Junger*. Betreut von: *Philipp Bernhard Walz*

Konzept und Gestaltung *Mike Mandl*, Copyright: 2020, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

SHIATSU ALS BEGLEITUNG VON MENSCHEN, DIE DURCH DEN TOD NAHESTEHENDER MENSCHEN TRAUMATISIERUNG ERFAHREN HABEN

Der Tod gehört wie die Geburt unumstritten zum Leben.

Aber jeder Mensch nähert sich auf seine Art diesem Thema. Oft kündigt sich der Tod an - eine Person ist alt und/oder krank, monatelange, ja oft jahrelange Pflege gehen dem erlösenden Abschiednehmen voraus. Der Tod kann aber auch ganz unmittelbar und unvorhergesehen eintreten, das führt dann mitunter zu einer Erstarrung, zu einem Schock im sozialen Umfeld. Kulturelle Hintergründe mit den dazugehörigen Ritualen können Stabilität, Sicherheit und Unterstützung geben. In manchen Fällen kann sich diese Erstarrung aber auch nachhaltiger und in einer traumatisierenden Art äußern. Menschen sind dann über längere Zeit wie „eingefroren“, die Emotionen sind in den Extremen, sie flachen ab bis zur Apathie, führen zu Dissoziation, oder Gefühle steigern sich auch bis ins Unkontrollierbare.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod kann auch zu einer lebenslangen Aufgabe werden - möglicherweise bis zum Tod.

Ob es dann noch weitergeht, wohin es geht, ob sich Energien zirkulierend wieder neu zusammensetzen oder ob alles Eins ist, ob es ein himmlisches Gericht gibt, um dessen Willen es sich gut zu leben lohnt, oder ob eine Reinkarnation als höheres Wesen den Motivationsfaktor darstellt um glücklich zu leben - und zu sterben, bleibt offen. Ich möchte hier keiner Denkrichtung den Vorzug geben, allein mir den Gedanken erlauben, dass der Tod vieles relativieren kann, sogar die eigenen Vorstellungen vom Tod.

Den Tod als Teil des Lebens zu sehen, als Teil des Ganzen, des Werdens und Vergehens, als transzendentes Ereignis, ist eine mögliche Haltung, eine positive wie mir scheint. Nichts desto trotz kann die eigene Kultur in der die Entwicklung erlebt wurde, die gestaltet und prägt, nicht einfach hintangestellt werden. Abgesehen davon bietet auch die mitteleuropäische Kultur einiges an Hilfsmitteln, Ritualen und Bräuchen mit der die Trauer gelebt und überwunden werden kann. Durch eine gewisse Emanzipation den Traditionen gegenüber erleben wir Entwicklung und beschreiten neue Wege. In emotional sehr intensiven - möglicherweise belastenden - Situationen kann diese Entwicklung aber auch zum Orientierungs-Verlust führen, die Werkzeuge stehen nicht mehr bereit.

Kurzer persönlicher Schwenk: Mit achtzehn Jahren fuhr ich ganz klassisch „um mich selbst zu finden“ für mehrere Monate nach Indien. Auf dem Weg nach Varanasi bemerkte ich, dass der wie immer überfüllte Zug fast zur Gänze mit sehr alten oder alt wirkenden, sowie mit offensichtlich kranken Personen besetzt war. In der Stadt angekommen, machte ich mich daran, in deren Eigenheiten einzutauchen. Ich sah die Feuer auf den Ghats - den Stufen hinunter zum Ganges - sah Menschengruppen, die, jubelnd und Räucherwerk schwenkend, Baren mit Toten durch die engen Gassen trugen, während Kopf und Beine sich fröhlich im Takt wiegten. Später erfuhr ich, dass das Sterben in Varanasi - in dieser bei den Hindus besonders heiligen Stadt - einen direkten Weg ins Nirwana darstellt, lästige Reinkarnationen und mühselige Kasten-Aufstiege bleiben denen, die hier sterben, erspart. Kein Wunder, dass hier die Stimmung gut ist und der Tod hier als echter Benefit erlebt wird.

Für mich als jungen Mitteleuropäer war diese Umkehrung des Blicks auf den Tod alles andere als leicht zu bewältigen, und doch ein besonderer Gedankenanstoß in eine Richtung, die mich offensichtlich knapp zwanzig Jahre später noch immer beschäftigt.

Zwar war die Auseinandersetzung mit dem Tod schon vorher ein Thema, jedoch emotional schwer belastet.

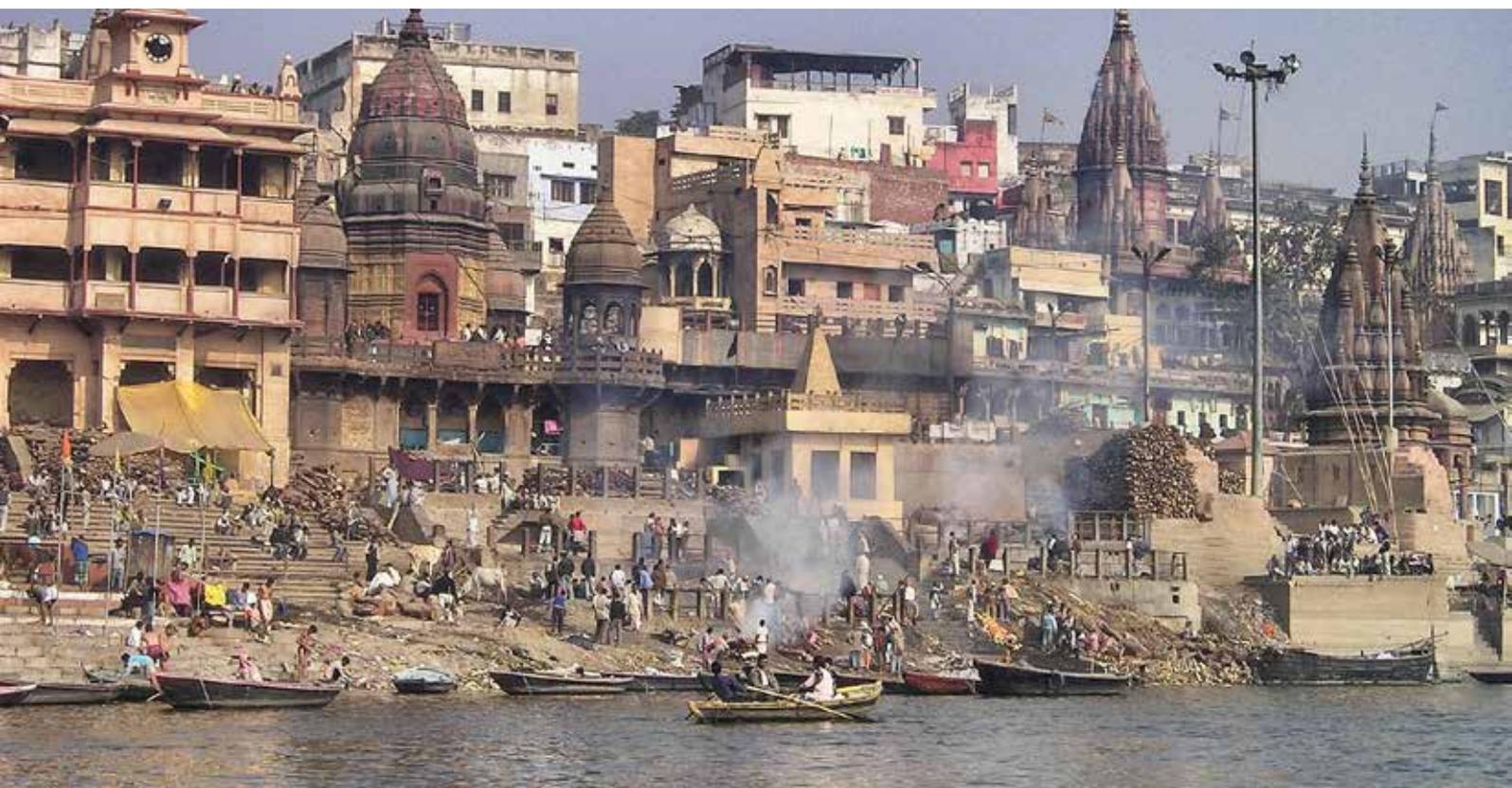
In der eben geschilderten Situation stellte sich erstmals eine Art forschendes Interesse ein, in der eine reflektierende Betrachtung möglich war und ich mich dem Thema ohne persönliche Schwere nähern konnte. Die Idee, durch Shiatsu in der besonderen Zeit der Trauer unterstützend für Menschen da zu sein, brachte mich auch auf das Thema dieser Arbeit.

Ich habe Menschen gesucht, die einen nahestehenden Menschen durch den Tod verloren haben, und die sich offen gezeigt haben, Unterstützung anzunehmen, um in dieser besonderen Lebenslage mit dem Vergangenen einen guten Umgang finden, wieder in die Zukunft blicken und Schritte nach vorne - in einen neuen Lebensabschnitt - machen zu können.

Natürlich war auch die Offenheit, diese Unterstützung mit einem körperlichen und körperzentrierten Zugang zu erlangen - die Offenheit sich durch Shiatsu begleiten zu lassen - ausschlaggebend. Grundlegend für mich war die Annahme, Menschen mit Shiatsu auf einem positiven Weg zu begleiten, ihnen Anstoß zu geben und sie so sanft zu unterstützen.

Via Social Media bin ich dann auf einzelne interessierte Personen, sowie den Verein „Young Widow_ers Dinner Club“ gekommen, von dem sich gleich mehrere Mitgliederinnen interessiert gezeigt haben. Der Young Widow_ers Dinner Club wurde mit Anfang März 2017 in Wien ins Leben gerufen und bietet allen Menschen eine Plattform, die in jungen Jahren ihre Lebenspartnerin, ihren Lebenspartner verloren haben. (weiterführende Information: www.youngwidowersdinner.club) Schlussendlich waren es dann vier Frauen unterschiedlichen Alters, in diversen Lebenslagen, die alle den traumatischen Verlust durch den Tod einer nahestehenden Person teilten.

In der folgenden Arbeit möchte ich sowohl Trauer als auch die damit einhergehende Traumatisierung aus westlicher und energetischer Sicht beleuchten, und mich dabei vor allem auf die Relevanz der fünf Elemente fokussieren.



TRAUER

„Trauer ist ein individueller, facettenreicher Prozess, der durch die Todesumstände, intrapsychische, interpersonale und soziale Faktoren beeinflusst wird. Die Vielfalt an Trauerreaktionen erschwert eine Definition normaler und pathologischer Trauer. Empirische Befunde weisen darauf hin, dass es sich bei der pathologischen Trauer um eine Symptomatik von Krankheitswert handelt, die als eigenständiges Krankheitsbild anzusehen ist.“

(H. P. Kapfhammer)

Trauer ist ein individueller Prozess, der durch die Todesumstände, sowie durch persönliche und psychische Faktoren, aber auch durch das soziale und kulturelle Umfeld geprägt wird. Ob eine Trauer ein pathologisches Ausmaß annimmt ist schwer festzumachen, wird Trauer doch vor allem durch ganz unterschiedliche Einflüsse bestimmt. Ein Artikel der Zeitschrift Psychotherapeut nimmt sich dieser Thematik an und bezieht sich auf jüngere Ergebnisse zweier Arbeitsgruppen - geleitet von Mardy Horowitz und Holy Prigerson. Diese haben sich bemüht, empirisch, validierte und diagnostische Kriterien zu entwickeln, die den Trauma-Aspekt des Trauerns in den Mittelpunkt stellt. Eine Definition von normaler, beziehungsweise pathologischer Trauer erschwert sich durch die Vielfalt an Trauerreaktionen. Empirische Untersuchungen weisen jedoch darauf hin, dass es sich bei der pathologischen Trauer um eine Symptomatik mit Krankheitswert handelt. Aufgrund dessen erlauben es die Resultate der Untersuchung auch nicht, alle von Horowitz und Prigerson diagnostizierten Klassifizierungen der traumatischen Trauer zu subsumieren. Jedoch wird davon ausgegangen, dass die traumatische Trauer eine Sonderform der pathologischen Trauer darstellt.

Trauer ist eine Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen.

Sehnsucht nach der verstorbenen Person, Traurigkeit, möglicherweise somatische Beschwerden, sowie psychologische Symptome sind zeitlich begrenzt. Unter der Berücksichtigung kultureller Unterschiede bei der Bewältigung der Trauerarbeit gilt allgemein, dass sich trauernde Personen nach einer gewissen Zeit wieder den Aufgaben und Beziehungen des Alltags zuwenden können.

Die ICD-10 kodiert Trauerreaktionen unter „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen“ (Z63.4 „Verschwinden oder Tod eines Familienangehörigen“). Verlängerte und intensivierte Trauerreaktionen werden als „Anpassungsstörung“ (F43.28) klassifiziert.

Der Verlust einer nahestehenden Person wird vielfach als Schock erlebt, der erst im Weiteren kognitiv und emotional realisiert wird.

Nach dem Durchlaufen eines Prozesses der Trauer wenden sich Hinterbliebene allmählich wieder der Welt um sich herum zu. Der Aspekt der Zeit - wie lange diese Trauerprozesse dauern - wird auch in der wissenschaftlichen Literatur kontrovers diskutiert. Gab es bis in die Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts noch Annahmen die von einem Trauerprozess ausgingen, der nach wenigen Wochen beziehungsweise Monaten überwunden war, wiederlegten spätere Studien (Middleton, 1996) diese These, da Trauersymptome einer repräsentativen Gruppe auch noch nach einem Jahr nach einem Verlust einer nahestehenden Person anhielten. Als Anzeichen von Trauer werden hier genannt: Trennungsschmerz, intensive Sehnsucht, häufige Geistesabwesenheit durch innere Beschäftigung mit der verstorbenen Person, aber auch eine große emotionale Not bei der Konfrontation mit Situationen oder Gegenständen, die Erinnerungen wach rufen.



Die Diversität, die Trauerprozesse mit sich bringen, spiegeln sich in der unterschiedlichen Bewertung von wissenschaftlicher Seite wieder. Offensichtlich wird, dass Trauer als Prozess ein Abschiednehmen, ein Sammeln, eine Neuorientierung darstellt, an dessen Ende eine wiedererwachende zunehmende Teilnahme an Gesellschaft sowie eine Wiedererlangung von Fähigkeiten steht, die betroffene Person ihren Alltag bestreiten und sich dem Leben zuwenden lässt. Solange eine Richtung, eine Bewegung erkennbar ist, kann von einem Prozess gesprochen werden, bei Resignation und Stillstand gilt es wachsam zu sein und „Bewegung ins System“ zu bringen.

TRAUER AUS ENERGETISCHER SICHT

Aus energetischer Sicht kommt es bei Trauer zu einer Negation des Herzens, einer Zurückweisung des Lebens. Es kommt gewissermaßen zum Stillstand. Wenn jemand einen starken Verlust erlebt hat - möglicherweise den Verlust einer geliebten Person - versucht das Herz diese Situation mit jeder Faser zu negieren.

Die Dynamik der Trauer ist also die Zurückweisung des Verlustes. Sie ist im Metall, insbesondere in der Lunge verankert.

Die Energie der Lunge - das Lungen-Chi - hat im gesunden Zustand drei Bewegungsrichtungen: nach Außen, nach Innen und nach Unten. Trauer führt zu einer Verminderung der absteigenden Bewegungsrichtung des Lungen-Chi. Wenn Trauer länger besteht, kann sich eine Chi-Stagnation entwickeln. Als Folge von Blockaden, oder wenn Energie stockt, kann übermäßige oder gar keine Trauer empfunden werden. Ein Umstand, der sich im Laufe der Zeit auch in körperlichen Reaktionen manifestieren kann. Mögliche Reaktionen sind Spannungen zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich. Ziel ist es, diese steckengebliebene und unerlöste Trauer wieder in Bewegung zu bringen, das Chi fließen zu lassen. Herbst, Abschied und Trennung entsprechen in der TCM dem Element Metall. Im Herbst weicht die Hitze des Sommers und die Kühle des

Winters wird bereits spürbar. Einkehr und Rückzug bestimmt unser Sein. Für viele Menschen ist das Gefühl der Trennung und der Trauer im Herbst präsent. Auch die Umwelt macht sich bereit, Blätter fallen.

*Man trennt sich von Altem,
damit dann im Frühling wieder
Platz für Neues ist.*

Dem Metallelement werden auf Organebene Lunge und Dickdarm zugeordnet. Der Dickdarm hat die Aufgabe Reines von Unreinem zu trennen, er steht für das Loslassen, das „Nein“-sagen. Menschen die zu Verstopfung neigen, können oft nicht loslassen, möchten alles kontrollieren und wollen nichts einfach geschehen lassen. Auch bei einer Klientin die aufgrund einer Traumatisierung bei mir zur Behandlung war, war das Thema des Loslassens ein sehr zentrales.

Schon lange überlegte sich die Klientin, ob die Beziehung mit ihrem Freund eigentlich funktioniert. Zudem kam, dass sie davor eine sehr schöne und lange Beziehung mit einem echten „Herzensemenschen“ hatte, der leider mit knapp dreißig Jahren an einem Tumor gestorben ist. Ihre Verdauung war dementsprechend inaktiv, und als sie um Weihnachten aufgrund eines Urlaubs außergewöhnlich viel Zeit mit ihrem aktuellen Freund verbrachte, hielt sie dies fast nicht aus. Was in diesem Kontext erstaunlich war: sie hatte auch über etwa zwei Wochen keinen Stuhlgang. Viel Dickdarmarbeit und im Weiteren auch intensive Baucharbeit waren mein Zugang, der sich sehr positiv und oft sehr direkt auf ihre Verdauung auswirkte, sodass sie am Abend und in der Nacht nach der Behandlung bis zu drei oder vier Mal Stuhlgang hatte.



Bei der Lunge kann es um das Thema des Zurückhaltens gehen: Luft zurückhalten oder eben keine Luft mehr haben.

Die Lunge ist nach außen, aber genauso nach Innen und Unten gerichtet. Wie der Herbst den Wechsel von Yang zu Yin vollzieht, spielt die Lunge als Mittler zwischen Yang und Yin eine wesentliche Rolle. Würden wir unsere Lebenskräfte im Herbst nach Außen wenden, bliebe uns im Winter nicht genug Energie. Kraft und Reserven würden nicht aufgespart werden können. Rituale des Rückzugs, des Abschiednehmens, der Hinwendung zum Geistlichen und Transzendentalen zeugen interkulturell von dieser Gefühlslage.

TRAUMA

Trauma wird als Ereignis definiert, das für eine Person entweder in direkter oder indirekter Betroffenheit eine intensive Bedrohung des eigenen Lebens, sowie der persönlichen Gesundheit und körperlichen Integrität darstellt. Ausgelöst werden Gefühle des Schreckens und der Hilflosigkeit. Die Folgen eines Traumas können sich in einem posttraumatischen Disstress (negativen Stress) auswirken und können sich sowohl in psychischen wie auch somatischen Symptomen niederschlagen. Diese formale Definition eines Traumas muss allerdings durch einige Überlegungen spezifiziert werden. Relevant ist, wie lange ein traumatisierender Faktor vorhanden war und ist, ob Wiederholungen und „Retraumatisierungen“ stattgefunden haben. Ebenso wichtig ist auch das Alter der betroffenen Person und, damit einhergehend, die Reife und Strukturiertheit der psychischen Verarbeitungsmöglichkeit.

Die Selbstschutz-Mechanismen Flucht und Verteidigung sind in einer traumatischen Situation nicht mehr möglich.

No flight, no fight. Wie bei einem Druckkochtopf in dem der Dampf nicht entweichen kann, staut sich hier Energie im Körper (siehe oben: „Trauer aus energetischer Sicht“). Das Nervensystem ist überlastet. Die Folge ist eine Erstarrung, ein Einfrieren der Lebensenergie. Das Weiterleben wird im Extremfall nur mehr durch eine Abspaltung von Körper und Geist sowie von Gefühlen und der Seele - der Dissoziation ermöglicht. Im Folgenden wird auf das Phänomen der Erstarrung sowie der Dissoziation näher eingegangen.

FIGHT-OR FLIGHT

„Eine Antilopenherde grast friedlich in einem saftigen Wadi. Plötzlich dreht sich der Wind und bringt einen neuen, aber bekannten Geruch mit sich. Die Antilopen spüren, dass Gefahr droht, und sind augenblicklich hellwach. Sie schnuppern, schauen sich um und lauschen ein paar Augenblicke (...)“ Im Weiteren springt ein Gepard aus dem Gebüsch und jagt die Antilopenherde auf den Rand des Wadis zu. Als eine Antilope stolpert, ist es für sie zu spät. Eine rasende Verfolgungsjagd beginnt und als der Gepard die Antilope erreicht, lässt sich diese zu Boden fallen. „(...) Das völlig erstarrte Tier täuscht nicht vor, dass es tot ist, sondern ist instinktiv in einen veränderten Bewusstseinszustand eingetreten, so wie es alle Säugetiere tun, wenn sie ihren bevorstehenden Tod erwarten (...)“ In diesem Zustand spürt die Antilope nichts. Unter Hochspannung sieht sie dem Tod ins Auge und kann sich doch nicht bewegen. Verliert der Gepard für einen Moment die Kontrolle, lässt das die Antilope fliehen. Sie läuft zu ihrer Herde zurück. Und dann passiert etwas ganz Wesentliches: Sie schüttelt sich komplett durch. Dann geht sie ihrem alltäglichen Tagwerk nach: Weitergrasen.

Peter Livine beschreibt in seinem Buch „Traumaheilung“, wie Lebewesen mit extrem fordernden und bedrohlichen Situationen umgehen, und stellt sich der Frage, wie ein Weg gefunden werden kann, um auch derartige Situationen gesund zu überstehen. Um Sicherheit zu garantieren haben bestimmte Spezies Mechanismenentsprechende Mechanismen entwickelt::



Zebras tarnen sich in der Herde, Schildkröten ziehen sich in den Panzer zurück, Hunde und Wölfe werfen sich auf den Rücken und präsentieren als Zeichen ihrer Unterwerfung ihre ungeschützte Kehle. Schon bevor das Reptilienhirn entstand, existierten die Verhaltensweisen Kämpfen, Fliehen und Erstarren. Diese Verhaltensweisen sind bei allen Lebensformen zu finden. Diese Verhaltensweisen zur Sicherung des Überlebens werden „Kampf-oder-Flucht“ Strategien genannt. Erfordert eine bedrohliche Situation den Angriff tritt der Kampfmodus ein, ist der Kampf nicht zu gewinnen ist Flucht die bessere Strategie. Die Entscheidung ist kein längeres Abwiegen mit der Suche nach möglichen Vor- und Nachteilen, sondern findet instinktiv und im Reptilienhirn beziehungsweise im limbischen System statt. Kann ein Lebewesen sich weder durch Kampf noch durch Flucht in Sicherheit bringen, gibt es eine weitere Möglichkeiten: Das Erstarren - die Bewegungslosigkeit. Diese Reaktion ist, wie die beiden anderen, existentiell und sichert ebenfalls grundlegend das Überleben.

Auf biologischer Ebene ist der Erfolg nicht unbedingt mit Gewinnen gleichbedeutend, was zählt ist einzig das Überleben.

Die Erstarrung in der Bewegungslosigkeit ist ein Nachahmen des Todeszustandes. Bestimmte Tiere identifizieren somit Kadaver, die es nicht lohnen, gefressen zu werden. Oder Lebewesen werden oft nur in Bewegung erkannt. Bei vielen Raubtieren werden also der Jagdtrieb und die dazugehörige Aggression nicht ausgelöst.

Weitere Funktion ist das Überleben der Gruppe, des Rudels, wenn ein Tier erstarrt zusammenbricht. Letztendlich wird durch das Erstarren ein schmerzlindernder Mechanismus ausgelöst, bei dem ein Tier im Augenblick seines Todes praktisch nicht mehr leidet. Nach Peter A. Levine hat die Immobilitäts- oder Erstarrungsreaktion einen besonderen Stellenwert bei der Entstehung von Trauma. Da Tiere nicht unter der Erstarrungsreaktion zu Leiden scheinen, bietet die Beobachtung der Tierwelt für Levine auch einen Schlüssel um mit traumatischen Situationen von Menschen umzugehen. Der Übergang von extrem aufmerksamen Phasen (Hypervigilanz) in denen Gefahr droht, zur entspannten Aktivität, wird, laut Levines Beobachtungen am Rotwild, von leichtem Zucken bis zu einem Zittern begleitet. Dies zeigt, wie der Organismus zwischen extrem unterschiedlichen Zuständen des Nervensystems wechselt.

Diesen rhythmischen Zyklus durchläuft das Rotwild mehrere hundert Male täglich und die Tiere bewegen sich hier zwischen entspannter Wachheit und Hypervigilanz hin und her. Peter A. Levine sieht in der bisherigen Trauma-Behandlung vor allem die übertriebene Konzentration auf die inhaltlichen Aspekte des Trauma auslösenden Ereignisses kritisch. Anhand der Tierbeobachtungen kann erkannt werden, wie instinktiv mit belastenden Situationen umgegangen wird. Die Fähigkeit des Tieres sich nach bedrohlichen Situationen zu regenerieren, kann, so Levine, uns Menschen als Modell dienen und uns helfen, die eigene Heilfähigkeit zu finden.

DISSOZIATION

Der Begriff Dissoziation bezeichnet das (teilweise bis vollständige) Auseinanderfallen von psychischen Funktionen, die normalerweise zusammenhängen. Betroffen von dissoziativer Abspaltung sind meist die Bereiche Wahrnehmung, Bewusstsein, Gedächtnis, Identität und Motorik, aber manchmal auch Körperempfindungen (etwa Schmerz und Hunger). Mittels Dissoziation - Spaltung, Auseinanderfallen - werden unerträgliche Gefühle Körperempfindungen, Erinnerungen und Wahrnehmungen abgespalten, mit dem Zweck Situationen erträglich zu machen, handlungsfähig zu bleiben oder auch schlicht um überleben zu können. Als Folge eines Traumas ist die Dissoziation eine typische Erscheinung. Sie gilt als Bewusstseinsstörung. Der traumatisierte Mensch geht innerlich einer Fluchtbewegung nach.

Die Abspaltung seiner Wahrnehmung kann dazu führen, dass sich Betroffene als Beobachter ihrer selbst, als über den Dingen schwebend erleben.

Auch kann Dissoziation dazu führen, aus dem eigenen Körper auszutreten und ihn als „Fremd“-Körper zu empfinden, was im Weiteren dazu führen kann, dass eine scheinbar andere Person und oder ein scheinbar anderer Körper das Trauma erlebt.

All das dient einzig allein dazu, das eigene Überleben zu sichern und zu ermöglichen, auch wenn eigentlich unerträgliche Angst oder Körperempfindungen vorherrschen.

Als Folge einer ausgeprägten Dissoziations-Störung kann sich eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Mögliche Merkmale sind das wiederholte Erleben in Flashbacks oder Träumen, Gefühle einer „Betäubtheit“, kaum ausgeprägte Empathie, Durchbrüche von Panik, Aggression und Angst sowie Schreckhaftigkeit, Vermeidungsverhalten, Depressionen und Suizidgedanken. Auch kann die Posttraumatische Belastungsstörung sich in einer andauernden Persönlichkeitsveränderung manifestieren. Eine negative Welt-sicht, sozialer Rückzug, das Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit, sowie Entfremdungs-gefühle sind mögliche Folgewirkungen.

Im Normalfall arbeiten im Gehirn zwei Gedächtnissysteme zusammen um Erfahrungen zu speichern: der Hippocampus ist zuständig für die zeitliche Einordnung, Erfahrungszusammenhänge und für die Vernetzung mit Sprache. Als zweite Komponente speichert die Amygdala jene Teile der Erfahrungen die mit Angst und unangenehmen Gefühlsreaktionen verbunden sind. Im Gegensatz dazu arbeitet bei traumatischen Erlebnissen die Amygdala weitgehend selbstständig und die Funktion des Hippocampus fehlt. Das heißt, dass schmerzhaftes Gefühl und belastende physische und psychische Wahrnehmung nicht klar einem Punkt in der Vergangenheit zugesprochen werden, diese Erfahrungen nicht mit Sprache und Erfahrungszusammenhängen verknüpft werden können.

Ein Verlust des Identitätsbewusstseins sowie der Empfindungsfähigkeit aber auch der Kontrolle von Körperbewegungen kann die Folge sein.



TRAUMA IN DER FÜNF-ELEMENTE-LEHRE

Die Lehre der fünf Elemente ist eine aus dem Daoismus kommende Theorie um Natur und Naturvorgänge zu beschreiben. Sie untersucht Gesetzmäßigkeiten nach denen Prozesse des Lebens ablaufen. Die fünf Elemente sind demnach nicht statisch sondern unterliegen ständiger Veränderung und Wandlung: Werden, Wandlung, Vergehen.

Die Elemente beeinflussen sich direkt oder indirekt, ihnen werden geistige, emotionale und körperliche Aspekte zugeordnet. Ist das Gleichgewicht zwischen den Elementen nicht mehr gegeben kommt es zu Disbalance in Körper und Geist. Hara-Shiatsu kann dazu beitragen eine Ausgeglichenheit und eine Balance (wieder) herzustellen und zu nähren wo zu wenig ist, abzuleiten und umzuverteilen wo zu viel ist. Durch die Vielfalt an Trauerreaktionen hat auch jedes der Elemente einen speziellen Bezug zu Trauer.

Die verschiedenen Ausprägungen von Trauer erfordern auch verschiedene Zugänge durch die Shiatsu-Behandlung.

Ist das Metall, insbesondere der Dickdarm-Meridian, zur Abgrenzung von eingefahrenen Denkmustern und zum Wiedererreichen der Selbstständigkeit relevant, so ist das Holz wiederum wichtig, um wieder ins Wachstum zu ermöglichen, neue Ziele zu stecken und sie anzustreben. Auch das Feuer, insbesondere das Herz, steht im Mittelpunkt, denn: die Freude siegt über die Trauer. Als grundlegend sehe ich in der Begleitung von Menschen in Trauer auch die Arbeit im Wasser und der Erde. Trauma wird in der Beschreibung der TCM vor allem als „Schock“ bezeichnet. Der energetische Zustand des Körpers erlebt tiefgreifende Veränderungen. Es geht hier nicht um einen Schock im schulmedizinischen Sinne, sondern bezieht sich in diesem Zusammenhang auf traumatische Erlebnisse wie dem schmerzhaften Verlust von nahestehenden Personen.

Nach Ploberger führt dieser emotionale Schock zu einer Zerstreung des Chi, und zu einer Erschöpfung des Herz- und Nieren-Chi. Daraus folgt eine unmittelbare Entleerung des Herz-Chi. Der Chi-Verlust wird vom Körper ausgeglichen, indem er direkt auf die Nieren-Essenz, das Jing zurückgreift und so beeinträchtigt ein Schock auch das Nieren-Chi. Das bewusste, funktionsorientierte Denken - „Yi“ - wird ausgeschaltet. Das „Yi“ beschreibt in der TCM den Geist des Erd-Elements. Es hat seinen Sitz in der Milz und seine Aufgabe ist es, Eindrücke und Gelerntes aufzunehmen und zu Verdauen. Im Schock funktioniert der Mensch instinktiv, automatisch und ohne nachzudenken. „Po“ und „Hun“ übernehmen das Ruder. „Po“ ist in der TCM der Geist des Metalls mit Sitz in der Lunge. Er ist verantwortlich für das vegetative Nervensystem, also für alles, was automatisch funktioniert wie Atmung, Herzschlag etc. und für die Haut. „Hun“ ist der Geist des Holzes mit Sitz in der Leber. Er ist zuständig für Instinkt, Territorialverhalten, Aktion und Aggression.

Da „Yi“ nicht agiert und der volle Fokus auf den Aufgaben von „Po“ und „Hun“ liegt, fällt eine Art Katalysator weg und Einflüsse und Informationen können ungefiltert tiefer sinken, wodurch sich längerfristig emotionale Probleme entwickeln können. Es kommt vor, dass Menschen die einer Schocksituation ausgesetzt waren, eine Amnesie (Gedächtnisverlust) erleiden. Diese unangenehmen Inhalte können jedoch in bestimmten Situationen getriggert werden und an die Oberfläche kommen.

Durch gezielte Aufarbeitung dieser Inhalte ist es möglich, ein erfülltes, ausgeglichenes Leben führen zu können.

Im Folgenden soll dargestellt werden, wie - unter Beachtung der Aufgaben der Elemente - Menschen nach einem emotionalen Schock in ihrer Trauer, mit Shiatsu begleitet werden können.



DAS WASSER-ELEMENT

Das Wasserelement steht für Urvertrauen, Sicherheit, Entspannung, Regeneration sowie für die innere Zuversicht und den Sinn des Lebens. Traumatische Erlebnisse können all die bereits genannten Eigenschaften, für die das Wasserelement steht, erschüttern. Für mich steht dieses Element besonders zu Beginn eines Behandlungs-Zyklus mit traumatisierten Menschen im Mittelpunkt. Ankommen lassen, Vertrauen schaffen, Ruhe finden, Pause machen, „einfach Sein“, den Moment spüren und sich geborgen fühlen. Auch das Ankommen in der Trauer und das - sich Zeit nehmen - für die Trauer spielt hier eine bedeutende Rolle. Diese Phase möchte ich mit besonderer Sensibilität und mit Einfühlvermögen so lange aufrecht erhalten, bis von Seiten der zu behandelnden Person signalisiert wird, dass ein Ankommen stattgefunden hat, und dass es weitergehen kann.

Hierbei gilt es für mich besonders die Verletzlichkeit beziehungsweise die Sicherheit einer Person wahrzunehmen.

Nährende Behandlungen im Wasser stärken im Weiteren die Zuversicht sowie die Regeneration. Auch im weiteren Behandlungsverlauf bleibt das Wasserelement ein wichtiger Zugang, es bildet die Basis um aus der Trauer heraus weitere Schritte tun zu können, und diese Basis will immer weiter gestärkt werden.

Vor Allem wenn die traumatische Situation noch sehr präsent, beziehungsweise erst vor kurzem stattgefunden hat, vertraue ich in der Behandlung auf die entspannende und regenerierende Sanftheit einer Wasserbehandlung. Nachdem eine Klientin ihr ungeborenes Kind verloren hatte und zudem ein weiterer Todesfall in der Großelterngeneration stattfand, war es eine Wasserbehandlung an Beinen und Rücken, die sie bei mir ankommen, und zur Ruhe kommen ließen. Es gab für sie in diesem Moment so viele diverse Emotionen, die sie forderten, und es gelang ihr - so sagte sie mir in einer verbalen Rückmeldung - voll hier zu sein.

DAS HOLZ- ELEMENT

Das Holzelement steht für Wachstum, Entwicklung sowie für die Entfaltung auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene. Als Mutter des Feuerelements geht es um die Dynamik, den Fluss der wieder zu fließen beginnt, Bewegung die - wieder - stattfindet. Nach einer Phase des Leerseins und des Weinens kommt es, -wenn die Tränen ausgeweint sind - zu einem Aufbäumen gegen das Schicksal. Am Weg aus der Starre kommen so auch vermehrt Gefühle wie Wut und Aggression zu Tragen. Der Zustand zwischen Flucht und Angriff, diese Energie die in einem Wesen feststeckt beim Trauma, beginnt sich zu veräußern. Aggression und Wut sind ein wichtiger Teil des Prozesses, in dem diese Energie der Traumatisierung ausgelebt und auch abgebaut wird, und so der Weg zu einem gesunden Energiehaushalt und einer möglichen Ausgeglichenheit geebnet wird. „Bewegung ins System bringen“ ist die Haltung mit der ich auch im Rahmen meiner Behandlungen agiere, wenn Trauer zu einer Bewegungslosigkeit führt. Die Leber behandle ich hier besonders gerne, um das Chi im Körper zu verteilen. Eine Fülle der Leber-Energie führt zu Wut, während sich eine Leere in der Leber in Angst ausdrücken kann. Trauer herrscht also über die Wut, und diese entspricht der Willenskraft der Leber. Sie gibt wichtige Impulse dort, wo sie alte Stagnationen wieder in Gang bringt und auch neu belebt. Der Chi- und Blutfluss wird angeregt.

Nachdem der Tod eines Partners einer Klientin zwei Jahre vergangen war und sie dreimal täglich weinen musste, konnte sie sich nach einer Holzbehandlung von diesem Verhaltensmuster lösen, was ihr einiges an Erleichterung brachte. Zudem hatte sie das erste Mal nach zwei Jahren wieder die Regelblutung. Sie beschrieb mir ein entlastendes Gefühl und ihre Situation als „jetzt endlich wieder in Bewegung“ und außerdem „das macht Lust auf mehr von diesen schönen Sachen“.

Zudem wirkt die Behandlung am Holz auch dort, wo der Kontakt zur Welt wieder aufgenommen wird und wieder (neue) selbstbestimmte Wege möglich werden. Es geht wieder weiter!

DAS FEUER - ELEMENT

Das Feuerelement steht für das Finden der eigenen Identität. Es steht für die Verbindung von körperlicher und emotionaler Ebene, Spaß, Leidenschaft, Lebensfreude, Neugierde und Interesse. Auch die Intuition ist im Feuerelement beheimatet. Durch Trauma und Trauer ist das Herz verunsichert, angegriffen, verletzt. Der „Stich ins Herz“ hat die Innere Sicherheit zerstört und hat zur Folge, dass mit der Bewusstseinswerdung der eigenen Angreifbarkeit auch die Angst davor wächst, neuerlich Verletzt zu werden, beziehungsweise einen neuerlichen Verlust zu erfahren. „Besser gar nichts spüren.“ Herzschmerzen, Herzstehen und Herzrasen zählen hier zu den häufigsten Symptomen. Freude siegt über Trauer. Sie hat eine beruhigende Wirkung. Auf diese Weise setzt sie sich gewissermaßen der Wut gegenüber. Shiatsu kann Trost und Mitgefühl, sowie das Vertrauen in den inneren Halt geben und den Schutz des Herzens wieder aufbauen. Der Herzkonstriktor als oberster Minister und Beschützer des Herzens

hat viel zu tun. Über ihn kann einem traumatisierten Herzen begegnet und Unterstützung gegeben werden. Einen körperlichen Schutz für das Herz bietet auch der gesamte Oberkörper, der sich wohlwollend und beschützend um das Herz legt. Verfestigungen des oberen Rückens versuche ich durch brustöffnende Bewegungen und Berührungen zu begegnen und auch dem Herzen Raum und Atem zu geben.

Wenn wir uns innerlich stabil fühlen, können wir der Welt offen gegenüber treten und fühlen uns trotzdem geschützt.

Wenn das Feuer wieder brennt kann aus der Isolation herausgetreten werden und Beziehung wieder stattfinden. Shiatsu kann diesen Prozess einläuten und begleiten. Im Feuerelement geht es auch um das Zusammenspiel der Organe, einzelne Trauma bedingte Fragmente können wieder zusammengeführt werden.





DAS ERDE - ELEMENT

Das Erdelement wird dem Nährenden und Tröstendem zugeordnet. Stabilität und Ausgewogenheit steht im Zentrum. Zu viele Sorgen und Grübeln schwächt die Erde. Depressionen und Gedankenrasen führen zu Auszehrung, darüber hinaus auch in extremen Fällen zu dem, was nach westlicher Sicht als Dissoziation bezeichnet wird (siehe oben). Shiatsu begleitet auf dem Weg zur Re-Zentrierung und dem Wiedererreichen von Stabilität. Denn sanfter, tiefer Druck gibt dem Körper ganz grundsätzlich Stabilität, und hilft ihm durch das eigene Spüren und Erleben wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Auch kann die Verbindung Körper-Geist-Seele dadurch unterstützt werden. Der Boden unter den Füßen, der verloren gegangen ist, kommt Schritt für Schritt wieder zurück. Die Verdauung setzt ein - physisch, mental, emotional. Der Appetit aufs Leben kommt zurück. Körperliche Symptome wie Essstörungen, Magen-Darm-Probleme, Ödeme und Schwächegefühle bessern sich.

Als Mutter des Metallelements ist das Erdelement für die Sicherheit und Stabilität verantwortlich. Der gesunde Boden.

DAS METALL - ELEMENT

Das Metallelement stellt unsere äußerste energetische Schicht dar, mit der wir mit unserer Umgebung in Kontakt treten oder uns von ihr abgrenzen. Die Wahl zu haben - auf einer Gefühlsebene - ob ich mich gerade öffnen oder schützen möchte, ist mir ein besonders wichtiges und zentrales Anliegen. Immer offen zu sein sehe ich nicht als erstrebenswertes Ziel. Brauche ich Ruhe und Rückzug, ist es auch gut, die Vorhänge zuzuziehen. Im Gegensatz dazu, immer hinter vorgezogenen Vorhängen zu sitzen, verhindert den Austausch mit der Außenwelt und so auch die Konfrontationen, die bereichern, die fordern, die weiterbringen. Die Lungenenergie kann infolge eines traumatischen Erlebnisses Schaden nehmen. Das kann sich in Erkrankungen der Atemwege, Asthma, Erkrankungen der Haut (Ekzeme) oder des Dickdarms zeigen. Das Metall steht also für die Kontrolle, für das Setzen von Grenzen, für das Ja zum Leben, das Vertrauen in die eigene Existenz. Bei einer Traumatisierung werden die eigenen Grenzen - seelisch wie körperlich - verletzt. Grenzen sind nicht mehr bewusst. Auch zu Kontrollzwang - Sicherheit durch Kontrolle - kann es kommen. Die persönlichen Grenzen einer Klientin zu beachten, gilt als grundlegend in der Shiatsu-Behandlung. Bei traumatisierten und trauernden Personen ist besondere Sensibilität geboten. Vertrauensaufbau ist hier äußerst wichtig, also zu beobachten, nichts zu wollen und gut zuzuhören.

KLIENTINNEN

SUSI S.

Susi S. ist 35 Jahre alt und arbeitet als Kunstpädagogin an einer höheren Lehranstalt, Berufsbegleitend macht sie eine mehrjährige Ausbildung zur Kunsttherapeutin und möchte sich später auch einmal damit selbstständig machen. Susi S. ist Mutter einer dreieinhalbjährigen Tochter. Ihr Partner hat eine degenerative Muskelerkrankung, seit etwa einem Jahr. Im Moment arbeitet er nach längerem Krankenstand wieder. Als Vater und Partner fällt er oft aus und kann sich im Familiensystem nicht unterstützend einbringen. Die Mutter von Susi S. ist zu Beginn des Jahres 2019 an Krebs verstorben, bei ihrem Vater wurde zu Beginn 2020 ein Karzinom an der Prostata erkannt. Sie selbst hat das Gefühl, alles tragen zu müssen und hat kaum Zeit, sich mit ihrer eigenen Trauer auseinanderzusetzen, obwohl sie sich prinzipiell dazu bereit fühlt. Sie schaut dass sie, neben ihren alltäglichen Aufgaben, auch noch Zeit für sich selbst findet und nutzte auch Behandlungen der Grinberg-Methode und jetzt neu: Shiatsu. Sie sieht das als Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, nicht nur zu relaxen, sondern auch um an sich zu arbeiten. Seit Herbst ist sie im Krankenstand und fährt auch während der Zeit, da ich sie behandle, drei Wochen auf Reha, gemeinsam mit ihrem Kind.

Sie hat viele körperliche Beschwerden. Die Galle wurde ihr herausoperiert, außerdem Sand in den Nieren. Während den Behandlungen ist sie sehr sensibel, hat auch bei leichtem Druck Schmerzen und seufzt sehr viel. Auch in ihrer Art findet sich diese Sensibilität wieder, sie fühlt sich ungeschützt vor Emotionen Anderer, traut sich oft nicht, etwas zu sagen, wo sie eigentlich kontern möchte. Sie ist aber gleichzeitig extrem reflektiert und fast abgeklärt, was ihren seelischen, emotionalen und körperlichen Zustand betrifft. Ihr optisches Erscheinungsbild wird geprägt von ihrer relativ korpulanten Figur, einem starken und breiten Nacken.

Ihre Augen, die tief im Kopf sitzen, zum Teil unsicher im Raum umherirren und bei manchen Themen, vor allem wenn es um ihren Zustand geht, fokussieren mich als Gegenüber auch sehr bestimmend und fast einnehmend.

In meiner Behandlung lege ich zunächst den Schwerpunkt auf das Ankommen, das Spüren und das Kennenlernen. Wasser und Metall stehen im Mittelpunkt, sinkend, spürend. Gleichzeitig möchte ich auf diesem Wege Susi S. ins „Hier und Jetzt“ - auf die Matte bekommen. An der Öffnung der Gelenke an Armen und Beinen arbeite ich im Holz, um einen freien Chi-Fluss zu ermöglichen. Susi S. geht mit, atmet in die Schmerzen die entstehen, nimmt mir aber auch viel Gewicht von ihrem Kopf und Gliedern ab. Bauch mit einer „erdigen“ Qualität, als mögliche Weiterführung den Kopf auszuschalten und ins Gefühl zu kommen, führt mich weiter auf eine körperzentrierte Ebene. Nach wenigen Behandlungen ist das Vertrauen stärker da, Susi S. lässt sich auf einen Veränderungsprozess ein. Im November ist für mehrere Wochen Pause, weil sie gemeinsam mit ihrer Tochter auf eine Reha fährt. Diese ihr gut tut: Die Reduzierung auf Wesentliches wie Schlafen, Essen, Draußen sein - in der Natur am Land gemeinsam mit ihrem Kind - lässt sie erfrischt und kräftig, aber auch „dünnwandig“ zurückkommen. In dieser Zeit startet sie wieder mit dem Unterrichten.

Sie hat das Gefühl, Energien von Anderen aufzunehmen, beziehungsweise auch aktiv von Anderen aufgeladen zu bekommen.

Für meine Behandlung heißt das viel Arbeit am Metall, ein klareres Nein und Ja soll möglich sein. Das entsteht auch und sie grenzt sich doch vor Allem in der Arbeit ab und gibt ihre Meinung preis, fällt Entscheidungen, die für sie wichtig sind und möglicherweise nicht auf besonders viel Gegenliebe stoßen. Mit ebendieser Konsequenz hadert sie dann aber doch ziemlich.

Ernährung als großes Thema tritt entlang der Behandlungsreihe immer wieder auf, wobei sie sich auch aus Sicht der TCM relativ gut ernährt. Als Möglichkeit der Stärkung nach außen hin empfehle ich Rindsuppe, die sie über mehrere Wochen immer wieder zum Frühstück isst. Es tut ihr gut, auf diese Weise eine Kräftigung zu erleben. Dies lässt sie auch im sozialen Umfeld sich sicherer erleben und auftreten. Angestau- te Emotionen im Nacken versuche ich mittels Nackenarbeit und Schröpfen am oberen Rücken zu begegnen, ein längerer Prozess. Die Leber als dynamische Ebene und Mutter des Chi-Flusses, nehme ich mehr und mehr dazu, behandle diese tonisierend und nährend. Im Laufe der Behandlungszeit entschließt sich Susi S. dazu, im nächsten Schuljahr Bildungskarenz zu nehmen, ihrem kunsttherapeutischen Weg mehr Nachdruck zu verleihen und auch für ihre Familie, und vor Allem auch für sich und ihre Themen - und eben hier auch dem Nachspüren der Trauer - da zu sein.

NICI W.

Nici W. ist 32 Jahre alt, lebt in Wien und arbeitet als Grafikerin für Hochzeitplanungen. Zudem arbeitet sie in einer kleinen Teilzeit in der Grafik einer traagetuchherstellenden Firma. Vor drei Jahren ist ihr Partner Tom an einem Tumor, der sich sehr schmerzhaft über den Rücken ausbreitete, gestorben. Tom war ein Herzensmensch für Nici W. Sie waren mehrere Jahre zusammen und hatten eine sehr innige und starke Beziehung. Auch die letzten Monate, die sich als Leidensweg erwiesen, war Nici an Toms Seite und ist ihm beigestanden, hat ihn begleitet.

Nach dem Tod von Tom hat Nici ein Jahr geweint, dann war nichts mehr. Es war nichts mehr da, kaum Emotionen, auch keine Tränen mehr.

Auf mich wirkte Nici im ersten Augenblick sehr gefasst, redselig und aufgeweckt. Sie ist relativ klein, trägt eine starke Brille und wird bei näherem Nachfragen - ihren Gefühlszustand betreffend - schnell unsicher, wartet scheinbar darauf, gesehen zu werden und Ideen zu bekommen, wie es weitergeht. Wenn Nici die Brille abnimmt, empfinde ich ihren Blick als sehr lebendig und leuchtend, ein Hunger aufs Leben ist zu spüren, eine gewisse Kraft geht von ihr aus. Entscheidungen, das zieht sich die ganzen Behandlungen durch, fällt sie nicht besonders gern. Sie tut sich schwer, wenn sie gegen etwas oder jemanden Position beziehen möchte. Seit einem Jahr hat sie einen neuen Freund. Max ist schweigsam und unnahbar, am besten funktioniert die Beziehung wenn sich die Beiden nicht sehen. Im Urlaub oder zu den Weihnachtsfeiertagen fragt sich Nici des Öfteren wieso sie mit Max überhaupt zusammen ist. Max sagt, dass er sicher nicht die Beziehung beenden wird, aber dass er glaubt, dass es Nici früher oder später tun muss. Nici versucht nicht zu vergleichen, tut es aber doch und denkt oft an Tom, der auch in ihrer Erinnerung ein Herzensmensch bleiben wird und somit auch einen besonders wichtigen Teil ihres Lebens darstellt. Trotzdem kann sie sich nicht dazu entschließen, die Beziehung mit Max zu beenden, da sie mit ihm die furchtbarsten Zeiten, aber eben auch die schönsten Zeiten im letzten Jahr, verlebt hat.

Mit der Trauer um Tom setzt sie sich aktiv auseinander - sie kam über den Verein „Young Widow_ers Dinner Club“ (siehe oben) zu mir. Die Möglichkeit einer körperzentrierten Begleitung hat sie auf Shiatsu aufmerksam gemacht, auch weil sie weiterhin gerne auf Psychopharmaka verzichten möchte. Immer wieder hat sie emotionale Einbrüche. Letzten Frühling war sie drei Wochen nur im Bett und konnte nicht aufstehen. Sie wurde fast wahnsinnig, hat diese Zeit aber doch irgendwie hinter sich lassen können und sich gewundert dass ihr das passieren kann, wo sie doch immer „tun“ kann, ihre Leistungen bringt, ihre Aufträge erledigt (und das im Normalfall sehr gern) und im sozialen Raum als - trotz allem - relativ unbeschwerte Person agiert.



Nici hat seit dem sie sich erinnert Verdauungsbeschwerden. Verstopfung in einem Maß, dass sie manchmal mehr als zwei Wochen keinen Stuhlgang hat. Das Festhalten-wollen zieht sich durch. Einzig die Zeit, als sie sich keiner hormonellen Verhütung bediente, hat sie etwas besser in Erinnerung. Das betrifft nur etwa ein Jahr in ihrem Erwachsenenleben und zwar etwa ein Jahr nach Toms Tod. In meiner Behandlung versuche ich stark zu zentrieren, die Mitte zu stärken und viel durch aktive Baucharbeit die Verdauung zu unterstützen und anzukurbeln. Ich arbeite viel im Metall, auf dem Lungen- und insbesondere auf dem Dickdarm-Meridian, um Wertvorstellungen und belastende Selbstvorstellungen wieder in Fluss zu bekommen.

Das Loslösen von alten, belastenden Glaubenssätzen, so wie die Offenheit Neuem gegenüber, ist hier eine Grundhaltung bei der Behandlung. Neuem, das möglicherweise gut tut.

Mittels Ampuku greife ich aktiv und direkt auch auf die körperliche Ebene zu, der Darm wird stimuliert, der Inhalt wird weitergeschoben. Als Reaktion hatte Nici oftmals innerhalb von Stunden nach der Behandlung ungewohnt viel Stuhlgang. Einmal ging sie in den Morgenstunden nach einer abendlichen Shiatsu-Behandlung sogar drei Mal innerhalb einer Stunde auf die Toilette, um sich dort von einer gewaltigen Menge Ballast zu verabschieden. Nici spricht also immer wieder sehr gut auf das Ampuku an, ihr System ist es aber auch gewohnt, schnell wieder zuzumachen. So auch beispielsweise zu Weihnachten, als sie zwei Wochen mit ihrem Freund verbrachte und in dieser Zeit gar keinen Stuhlgang hatte.

Das „Sich selbst spüren“ und ihre eigenen Grenzen wahrnehmen ist ein wesentliches Thema von Nici. Einmal kam sie mit einem riesigen blauen Fleck am Oberschenkel und am rechten Ellbogen zu mir in die Praxis. Ja, sie ist über die Stiege gefallen, mitten in ein Kellerlokal hinein, es tue gar nicht so weh.

Als sie erzählt, dass sie schon öfters Stürze gehabt hat, frage ich nach und bekomme einen kurzen Abriss verschiedenster Stürze und Unfälle, die sich Nici seit sie Denken kann zugezogen hat: drei Mal bewusstlos als Kind, mehrere Krankenhausaufenthalte. Es geht erneut um die eigenen Grenzen, auch um die Grenzen des Körperlichen, auch um die Tiefenwahrnehmung, sich selbst und seinen Körper - auch im Raum - zu spüren. Ich arbeite mit einem tief sinkenden, profunden Druck, der einmal mehr die Grenzen des eigenen Körpers bewusst werden lassen soll. Auch die Galle, insbesondere auch den Punkt Gallenblase 30, der ohnehin sehr schmerzhaft ist versuche ich mit sinkenden Berührungen zu entspannen. Nach einigen Behandlungen ist diese Region auch beinahe schmerzfrei.

Als Idee gebe ich Nici den Satz mit „Ich darf erwarten, dass es gut tut, das bin ich mir wert“, bezogen auf ihre Position in ihrer Beziehung, in ihrem sozialen Agieren und als antagonistischen Leitsatz zu ihrem oft gelebten „Na, es passt eh so halbwegs (aber eigentlich nicht)“. In der Behandlung mit Nici sehe ich als Hauptzugang die erste Familie: das Metall soll gestärkt werden, die Lunge um Raum zu nehmen, auch der Dickdarm, um Grenzen zu setzen. Beim Arbeiten an der Trauer konkret ist schon sehr viel passiert, zentraler sehe ich daher, das Ruder fürs Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und Schritte zu gehen, die nicht vom Umfeld als Handlungsschritte erzwungen wurden, sondern im Gegensatz dazu selbst gewählt werden, um gestärkt in die Zukunft zu gehen. Dass diese Muster nach einem knappen Zehnerblock und vier vergangenen Monaten noch bestehen, ist anzunehmen und zeigt sich auch in diesem Fall. Nici wurde in ihrem kleinen Teilzeitjob gekündigt. Sie hatte schon das letzte Jahr immer wieder überlegt, diesen Schritt aktiv selbst zu tun, außerdem wurde ihre Hauptpartnerin in ihrer Selbstständigkeit schwanger und so ist Nici fast gezwungen neue Schritte zu gehen. Vom Mitschwimmen zum Paddeln. Ich habe die Freude, dass ich sie auf ihrem Weg auch über die zehn Behandlungen hinaus, weiter begleiten darf.

Gerlinde K. ist 52 Jahre alt und beruflich schon mehrere Jahrzehnte im körperzentrierten und heiltherapeutischen Bereich zuhause. Sie hat ein sehr resolutes Auftreten, der Satz „Was mich nicht umbringt,..“ entsteht beim ersten Gespräch mit ihr in mir spontan. Gerlindes Mann ist vor zwei Jahren verstorben, sehr unmittelbar, relativ jung und ohne lange Krankengeschichte. Mit den gemeinsamen Plänen im Kopf und im Herzen, wollte Gerlinde in Frühpension gehen, das Leben genießen. Sich Zeit nehmen für die schönen Dinge, für sich selbst, fürs Reisen. Endlich mal lockerlassen und dann starb der Partner und die ganzen schönen Pläne verpufften und Gerlinde stürzte sich wieder in das, was sie besonders gut kann: weiterbeißen, hart sein zu sich selbst, sich über ihre Grenzen pushen, Vorbilder in unerreichbaren Höhen suchen und sich von unerreichten Zielen in die Frustration jagen lassen aber dann wieder: weiterbeißen. Sie schläft am Abend erschöpft ein und steht nach sechs Stunden wieder auf. Mehr geht nicht. Regenerieren kann sie sich nicht im Schlaf.

Eine innere Leere versucht sie mit Essen auszufüllen. Sie kocht sich schon manchmal gut, aber oft ist da wenig Motivation für sich alleine zu kochen.

Viele Zwischensnacks, auch einiges an Zucker. Gerlinde hat eher spät zwei Kinder bekommen. Bei den Geburten war sie 35 und 37, seitdem hat sie einmal mehr das Gefühl, nicht mehr ihren eigenen Weg gehen zu dürfen. Härte zu sich selbst verlangt sie auch von ihren Kindern, keine Gewalt in der Erziehung aber auch keine Nähe, Sanftheit, keine Verletzlichkeit. „Das ist nicht meins, das kann ich nicht.“ Ihr ganzes Leben ist geprägt von starken Vorstellungen, wie gelebt werden soll, Haltung zeigen und Leistung bringen sind hier ganz zentrale Elemente. Nach der Behandlung bei mir: „...eh nur noch schnell sieben KlientInnen machen“.

Ihre Existenz ist vom finanziellen her voll gesichert, es geht mehr um die Ablenkung vor dem „Sich-mit-sich-selbst-auseinandersetzen“ und die Angst, hinter die Fassade zu sehen. Diese bröckelt mehr und mehr, vor Allem weil es das Alter auch fordert. Es geht halt nicht mehr so schnell, so stark, so viel wie früher. Obwohl dies von Gerlinde erkannt wird, fällt es ihr schwer, das zu akzeptieren. Genau dieses mehr und mehr doch Erkennen ihrer Grenzen und ihrer Sensibilitäten führt sie auch in meine Praxis. Sie möchte etwas tun, sie möchte es angehen, möchte sich mehr spüren dürfen und in ihrer Emotionalität erleben, weicher werden. Shiatsu ist ihr wohl mehr als ein Begriff, auch mit der TCM und insbesondere mit der Ernährung setzt sie sich stark auseinander. Dass diese Lehren auch sie selbst persönlich auch mit einschließen, scheint allerdings eine eher neue Erkenntnis zu sein. In meiner Behandlung steht das Ankommen auf der Matte zu allererst im Zentrum. Der Wachheit und ständigen hohen Aufmerksamkeit, sowie dem nicht abreißen wollenden

Gedankenstrang, begegne ich in den ersten Behandlungen mit viel Behandlung im Wasser-Element. Barfuß an den Beinen, der Blase entlang mit tiefen, sinkenden Berührungen. Ankommen, hier sein. Das Raum-Schaffen, die Lunge zu öffnen am oberen Rücken und dann direkt am Brustkorb, sowie am Meridian. Schulteröffnungen in Seitenlage, mobilisieren. Es ist viel Ballast da, aber die Bewegungsfähigkeit ist in hohem Maße gegeben, der obere Rücken fühlt sich trotz allem dynamisch an. Bewegen und ableiten über die Hände. Die Gelenke öffnen, damit Blockaden raus gehen, und immer wieder mobilisieren. Die Mutter des harmonischen Chi-Flusses, die Leber mit dazu nehmen. Gerlinde reagiert stark auf das Holz, trotz ihrer sehr festen Hose (Assoziation zu Deckung, Schützen) ist sie am Meridian sehr sensibel. Die Behandlung lasse ich gerne ausklingen, indem ich ihre Füße halte, um sie nochmal zu „erden“. Zuvor arbeite ich in hoher Sensitivität an ihrem Nacken und Gesicht. Es tut ihr sichtlich gut abzugeben und sich in einer wohlwollenden



sensiblen Berührung lösen zu können. Nach einer Behandlung sagt sie „So ein Gefühl also ist das, ich möchte mich mehr diesem ‚Guten‘ zuwenden“. In den Behandlungen sehe ich auf die Trauer bezogen noch einiges an Arbeit. Zur Trauer gehört die Sensibilität, diese hat sich Gerlinde kaum zugestanden. Den Raum möchte ich hierfür öffnen. Den zweiten wesentlichen Aspekt meiner Behandlung sehe ich dort wo Möglichkeiten geschaffen werden die eigenen gefestigten (eingefahrenen) Wertesysteme zu hinterfragen, sich von dem abzuwenden, was nicht mehr gut tut. Die Akzeptanz ihres eigenen Yin, dieses zu stärken und sie in neue Werte miteinfließen lassen zu dürfen. Die Milde ihr selbst gegenüber. Oft stehen zu Beginn einer Behandlung große Fragen im Raum: Bin ich zu langsam? Alles ist rundherum so schnell.

Sitze ich im Vorraum zum Sterben? Kann es sein, dass ich so schnell gealtert bin?

Im Laufe der Behandlungen entwickelt sich ein Fokus von Gerlinde, bei dem es oft um Grenzziehung geht, eine rote Linie, die nicht überschritten werden darf. Sie will nicht mehr nur leisten, sie hat auch Lust auf „diese anderen Dinge im Leben“. Sie hat keine Lust mehr, ein Gefühl mit sich herumzutragen, das sie zu Schwere verpflichtet. Diese Schwere hat sie auch dazu verpflichtet, mehrmals am Tag kurz zu weinen. Nachdem ich das Holz behandelt habe, kam - zwei Jahre nach ihrer letzten Regel im Wechsel- eine einmalige Blutung. Seit dem „braucht“ sie das tägliche Weinen nicht mehr. Gerlindes Nieren fühlen sich im Hara leer an. Zusätzlich zu den bereits beschriebenen Behandlungswegen habe ich ihr als Idee für Zuhause mitgegeben, warme Bäder mit Magnesiumsalz zu nehmen. Der Akt des Badens stellt an sich schon ein Umsorgen auf körperlicher und seelischer Ebene dar, das Magnesiumsalz stärkt die Nieren. Sie nimmt das gerne auf und überlegt ihre Badewanne, die sie seit dreißig Jahren nicht mehr zum Baden verwendet hat, wieder zu aktivieren und sich das Salz zu besorgen.

In allen Fällen wurden Behandlungen mittels Shiatsu als positiv wahrgenommen, die Wirkungen waren durchaus unterschiedlich, was nicht ganz überrascht, wenn bedacht wird, dass jede Klientin mit ihrer Konstitution und Kondition, sowie ihrer ganz individuellen Situation und Stand in ihrem Leben von mir behandelt wurde. Aus meiner Sicht ist bei der Behandlung von KlientInnen mit Trauma im Zusammenhang mit Tod besonders wichtig, den Menschen in ihrer Sensibilität möglichst viel Zeit zum Ankommen zu lassen. Für Betroffene kann es oftmals sehr belastend sein, sich diesem Thema anzunähern. Es muss mir als Praktiker klar sein, nicht zu viel zu wollen, zu viel zu fordern, Türen nicht aufzustoßen, sondern sehr darauf bedacht zu sein, was der Mensch vor mir im Moment auch aushält und zeigen möchte. Hier habe ich Zugang über das Wasser-Element, sowie das Metall-Element als sehr positiv und sinnvoll erlebt. Als weiterführende Behandlungs-Strategie das Holz-Element miteinfließen zu lassen, hat dann aber doch sanften Anstoß gegeben, aktuelle Lebenssituationen zu hinterfragen und Veränderungen zuzulassen. Die Klarheit in diesen Prozessen schöpfte ich wieder durch eine Konzentration auf die erste Familie - Lunge und Metall - aber auch insbesondere aus der Arbeit an der Milz. Ampuku war oft ein wesentlicher Schlüssel um Grübeln Einhalt zu gebieten und dem Geist Ruhe und Raum zu gönnen. In einem speziellen Fall ging es bei der Bauchbehandlung auch konkret um die physische Stimulation des Loslassens. Die Shiatsu-Behandlungen haben Anstoß gegeben, sie haben Türen geöffnet und neue Perspektiven geschaffen. Viele der Klientinnen durfte ich in dieser sehr persönlichen Lebenslage begleiten, mit einigen werde ich auch weiterhin noch einen gemeinsamen Behandlungs-Weg gehen.



„Die Begeisterung Menschen zu begegnen, mich auf sie einzulassen und ihre Lebenswelt kennenzulernen begleitet mich schon sehr lange. Wege durch Sozialarbeit und Tischlerei, sowie die Arbeit als Clown führen mich durch sehr facettenreiche Erlebensräume. Seit ich vor einigen Jahren Shiatsu kennenlernen durfte, bin ich begeistert von der Intensität dieser Berührung die sich auf allen Ebenen abspielt und sowohl den Körper, den Geist als auch das emotionale Erscheinen eines Menschen im Fokus behält. Es erfüllt mich mit Freude als Hara Shiatsu-Praktiker diese positive Berührung in den Mittelpunkt meines Tuns stellen zu dürfen.“

KONTAKT: georg.junger@gmx.at

QUELLEN:

Peter A. Levine; Traumaheilung

H. P. Kapfhammer; Trauma und Dissoziation - eine neurobiologische Perspektive

Oskar Peter; der Körper erinnert sich: Shiatsu bei Traumafolgen

Platsch Klaus-Dieter; Psychosomatik in der chinesischen Medizin

Ploberger Florian;
Psychologische Aspekte in der Traditionellen Medizin

Onlinequellen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Dissoziation_\(Psychologie\)Dissoziation_und_Trauma](https://de.wikipedia.org/wiki/Dissoziation_(Psychologie)Dissoziation_und_Trauma) — Psychotherapeutische Gesichtspunkte; R. M. Brunne, F. Resc, P. Parzer, E. Koch; San Francisco Juli 1994

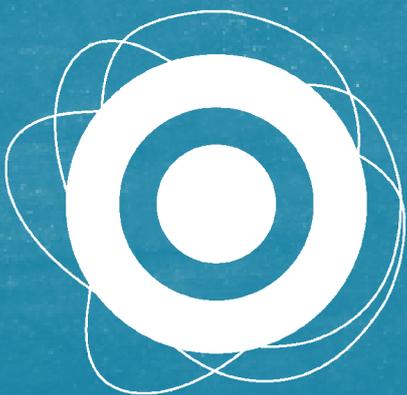
Traumatische Trauer vgl. Psychotherapeut 2001 · 46:301–308 © Springer-Verlag 2001 Anette Kersting Hg./ <https://link.springer.com/article/10.1007/s002780100164>

<https://www.youngwidowersdinner.club>



für's Leben lernen

Wir lernen viel im Laufe unseres Lebens:
In der Schule, in der Ausbildung, im Beruf.
Was wirklich wichtig ist, vermittelt unser
Bildungssystem jedoch nicht: Wie werde
ich glücklich? Wie bleibe ich gesund?



DAS ZENTRUM

www.das-zentrum.com



*„Where the
magic happens!“*



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com