Trauma durch Gewalt

LISA MALITS





hara shiatsu

"Gewalt beginnt, wo das Reden aufhört."

Hannah Arendt

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: Lisa Malits. Betreut von: Philipp Berhard Walz.

Konzept und Gestaltung: Mike Mandl, Copyright: 2021, 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.

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde von den Verfassern im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

TRAUMA DURCH GEWALT

Wieso dieses sensible Thema? Als plötzlich eine Person aus meinem Bekanntenkreis ebenfalls häusliche Gewalt erfuhr, wurde mir – als jemand, der mit diesem Thema Gott sei Dank keinerlei Berührungspunkte hat – bewusst, dass Gewalt und die damit verbundenen Traumata allgegenwärtig sind und häufiger vorkommen, als man zu denken vermag.

Den ersten Berührungspunkt mit den Themen Trauma und Gewalt hatte ich auf der Social Media Plattform "Instagram". Stefanie alias "la_frecks" lebt heute in Berlin. Sie wurde Opfer häuslicher Gewalt ihres Ehemannes, als sie für die Liebe nach Arizona auswanderte und schließlich nach Jahren des Terrors den Mut fand, mit ihren beiden Hunden aus den Fängen ihres Ehemannes zurück nach Deutschland zu flüchten. Stefanie berichtet ganz offen im Internet über ihre Erlebnisse, aber auch über den langen und schwierigen Weg der Verarbeitung. Ihre Geschichte sensibilisierte mich enorm für dieses Thema. (vgl. https://www.instagram.com/la_frecks/ 02.02.2021)

Im April 2021 wird der Fall um Nadine aus Wien erneut in den Medien laut. Nadine wurde am 05.03.2021 in ihrer Trafik von ihrem Ex-Partner geschlagen, stranguliert, mit einer brennbaren Flüssigkeit übergossen und angezündet. Sie kämpfte exakt einen Monat lang um ihr Leben und starb schließlich am 05.04.21 an den Folgen der Taten ihres Ex-Partners. Nadine ist eine von 7 Frauen, die zum Stichtag 07. April 2021 in Österreich seit Jahresbeginn durch ihren (Ex-) Partner getötet wurden. Sieben Frauen sind sieben Frauen zuviel! (vgl. https://www.aoef.at/index.php/zahlen-und-daten / 08.04.2021)

Folgende Fragen stellte ich mir zu Beginn dieser Arbeit:

- Wie sieht die TCM Trauma bzw. die Auswirkunger von Gewalt auf k\u00f6rperlicher, psychischer und emotionaler Ebene?
- Wie bzw. inwieweit kann Shiatsu bei Trauma durch Gewalt unterstützen?
- Inwiefern kann Shiatsu als Körpertherapie eine wirksame Maßnahme ergänzend zur Gesprächstherapie sein?
- Welche Gemeinsamkeiten bei Opfern von Gewalt, bezogen auf körperliche, als auch psychische Folgen, können mit Shiatsu gut unterstützt werden?

Mein Ziel bzw. mein Wunsch war es heraus zu finden, inwieweit Shiatsu in der Verarbeitung und Bewältigung der Erlebnisse eine zusätzliche Unterstützung sein kann um z.B.:

- neuen Lebensmut zu schöpfen
- das eigene Selbstvertrauen zu stärken
- auf körperlicher Ebene die eigenen Erlebnisse zu verarbeiten und zu intearieren, sowie
- im Falle von physischer Gewalt, Berührung (wieder) als etwas Positives zu empfinden

JEDER MENSCH ERLEBT IM LAUFE DES LEBENS EIN TRAUMA

Wenn wir den Begriff Trauma hören, denken wir zuerst immer an die schlimmsten Arten von Traumen, die einem widerfahren können. Sei es Krieg, Missbrauch, Folter, Amok, Geiselnahmen, etc.

Doch ist es so, dass ein Trauma auch durch ganz simple Szenarien ausgelöst werden kann. Wie z.B. durch einen Sturz mit dem Fahrrad im Kleinkindalter, der dazu führt, dass man Rad fahren ab sofort tunlichst vermeidet.

Die Literatur besagt, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens eine traumatische Erfahrung macht. Man selbst würde es wahrscheinlich nur nicht direkt als solches bezeichnen, da man im besten Fall keine gravierenden Folgestörungen wie z.B. eine posttraumatische Belastungsstörung dadurch entwickelt hat, sondern das Erlebnis überwunden und in sein emotionales Erleben integrieren konnte.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 12-13)



GEWALT UND DIE ROLLE DER FRAU IN DER GESELLSCHAFT, VICTIM BLAMING UND DIE HOHE DUNKELZIFFER

Wo beginnt Gewalt und wo hört sie auf? Diese Frage lässt sich per Definition schwer beantworten, denn die Bandbreite von Gewalt wird in der Gesellschaft und diversen Kulturen unterschiedlich festgelegt. Der Staat Österreich hat zwar eine geltende Rechtslage festgelegt, jedoch wird diese aufgrund der h.o. verschieden vertretenen Kulturen in der Privatsphäre schlichtweg zum Teil anders gelebt. Ein Beispiel ist etwa das Züchtigungsrecht, sowe die männliche Kontrolle über die weibliche Sexualität.

Die klassischen Rollenbilder von Mann und Frau waren und sind traditionell verankert. "Mann-Sein" wird mit Macht, Dominanz und Ausübung von Kontrolle assoziiert, während Frauen Eigenschaften wie "duldsam" und "Konflikt vermeidend" zugeschrieben werden. Anzumerken ist, dass in Österreich das körperliche Züchtigungsrecht gegenüber der Ehefrau erst Anfang des 20. Jahrhunderts abgeschafft wurde. Vergewaltigung in der Partnerschaft wurde bis 1989 nicht geahndet.

Diese partriachale Struktur und die damit einhergehende Minderbewertung der Frau gegenüber Männern ist weiterhin vorhanden und spürbar. Wird eine Frau Opfer von Gewalt, kommt in vielen Situationen zu den schwerwiegenden Gewalterlebnissen noch das Victim Blaming, auch genannt als "Täter-Opfer-Umkehr", hinzu.

Hier wird das Gewaltopfer nachträglich als Schuldige(r) hingestellt und möglicherweise für die Tat (mit-)verantwortlich gemacht, sowie die Tat an sich verharmlost.

(vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Victim_blaming / 02.02.2021; https://www.aoef.at/index.php/presseaussendungen/532-pa-20-11-2020-16-ta-ge-gegen-gewalt-2020-einer-von-fuenf-opferschutzorientierte-taeterar-beit-bei-gewalt-an-frauen-und-kindern-am-23-11-online)

Die Statistik besagt, dass in Österreich jede fünfte Frau von ihrem Ehemann oder Lebensgefährten misshandelt wird. In Europa ist eine von vier Frauen von Gewalt durch den jetzigen oder einen ehemaligen Partner betroffen.

Wie hoch die Zahl der Gewaltopfer tatsächlich ist, lässt nur erahnen. Frauen und Mädchen fällt es aus verschiedensten Gründen schwer, über Missbrauch zu sprechen.

Gründe können u.a. sein:

- die Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird
- die Angst, für die Tat mitverantwortlich gemacht zu werden (Stichwort Victim Blaming s.o.)
- Scham, durch ein öffentlich werden der erlittenen Gewalt
- durch eine emotionale Bindung an der Täter will die Tat nicht als solche wahrgenommen werden
- zu wenig Kenntnisse über ihre Rechte und Möglichkeiten, der Gewalt zu entkommen

Dies können alles Gründe sein, warum Frauen sich schlichtweg nicht öffnen bzw. darüber sprechen können / wollen. Aus diesem Grund wird von einer weitaus höheren Dunkelziffer ausgegangen als die Kriminalstatistik besagt.

(vgl. https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/pdf/sensible-berichter-stattung.pdf)

ZUSAMMENARBEIT MIT DEM VEREIN FOOTPRINT

Auf Footprint stieß ich im Zuge meiner Recherche über Institutionen und Vereine, welche sich mit Gewalt beschäftigten. Die Organisation Footprint mit Sitz in Wien engagiert sich seit 2011 für Frauen, die Opfer von Frauenhandel sowie häuslicher Gewalt sind oder waren.

Footprint bietet Betroffenen

- Sozial- und Rechtsberatung
- Weiterbildung in Form von Deutschkursen
- Bewegung als Therapieform und Integrationsmöglichkeit (Yoga, Nordic Walken,..)
- und vieles mehr an.

Neben der Beratung und Betreuung von Klient:innen leistet Footprint auch einen großen Beitrag im Bereich Aufklärungs- und Bildungsarbeit, indem sie Vorträge an Bildungseinrichtungen abhalten.

(vgl. http://www.footprint.or.at/uber-uns/ 02.02.2021)

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Hannah Gasser, der Leiterin von Footprint, und all ihren Kolleg:innen für die Zusammenarbeit im Rahmen meiner Diplomarbeit bedanken. Footprint gab mein Angebot, kostenlose Behandlungen durchzuführen, an ihre Klient:innen weiter. Im Zuge dessen durfte ich S. kennenlernen und sie im Zuge meiner Diplomarbeit mit Shiatsu unterstützen.

TRAUMA & FOLGEN - WESTLICHE SICHTWEISE

ZAHLEN UND FAKTEN - GEWALT IN ÖSTERREICH

- Jede fünfte Frau also 20 Prozent der Frauen
 ist ab ihrem 15. Lebensjahr körperlicher und/ oder sexueller Gewalt ausgesetzt.
- Jede 3. Frau musste seit ihrem 15. Lebensjahr eine Form von sexueller Belästigung erfahren.
- Jede 7. Frau ist ab ihrem 15. Lebensjahr vor Stalking betroffen.
- 2020 wurden laut polizeilicher Kriminalstatistik
 31 Frauen häufig von ihren Ex-Partnern oder
 Familienmitgliedern ermordet.
- Davor gab es im Jahr 2018 sogar einen Höchststand von 41 Morden an Frauen. Zum Vergleich: 2014 wurden 19 Frauen umgebracht Es kam also in diesem Zeitraum zu mehr als einer Verdoppelung der ermordeten Frauen – ein trauriaer Rekord.
- Monatlich werden mittlerweile etwa 3 Frauen ermordet. Beim überwiegenden Teil der Frauenmorde bestand ein Beziehungs- oder familiäres Verhältnis (z.B. Partner oder Ex-Partner) zwischen Täter und Opfer. Im aktuellen Jahr 2021 wurden bereits 7 Frauen ermordet (Stand: 7.4.2021).
- 2020 wurden 11.652 Betretungs- und Annäherungsverbote von der Polizei verhängt
- 2019 wurden 19.943 Opfer familiärer Gewalt von den Gewaltschutzzentren und Interventionsstellen betreut. Rund 83% der unterstützten Klient:innen waren Frauen und Mädchen, ca.
 90% der Gefährder waren männlich.
- 2020 haben 26 Frauenhäuser insgesamt 2.994
 Personen betreut, davon waren 1.507 Frauen und 1.487 Kinder.

(Statistik It. Verein "Autonome Österreichische Frauenhäuser" - vg

ZAHLEN & FAKTEN - TRAUMA

Etwa zwei Drittel der Menschen machen im Laufe ihres Lebens eine traumatische Erfahrung. Circa 5–25% der Menschen, die ein einzelnes traumatisierendes Erlebnis hatten, entwickeln eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Menschen, die über einen längeren Zeitraum immer wieder Gewalt erleben, sei es psychisch, physisch oder sexuell – im Regelfall vermischen sich die verschiedenen Formen der Gewalt – sind aufgrund dessen immer traumatisiert.

(https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/pdf/sensible-berichterstattung. pdf) – vgl. Karin Mück, MA 57 – Frauenabteilung der Stadt Wien, 2008)

Sie sind sogar gefährdet, eine komplexe Posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S: 24; https://oent.at/was-ist-psychotraumatologie/#toggle-id-3 / 02.02.2021)

DEFINITION & FORMEN VON GEWALT

Die Weltgesundheitsorganisation definierte 2002 Gewalt folgendermaßen: "Der absichtliche Gebrauch von angedrohtem oder tatsächlichem körperlichem Zwang oder physischer Macht gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft, der entweder konkret oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt."

(vgl. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_ge.pdf / 02.02.2021)

Unterschieden wird zwischen vier Formen von Gewalt, wobei oftmals alle vier Formen in Kombination vorkommen:

1. Körperliche Gewalt / Physische Gewalt

- "einfache Watsche" bis hin zum Totschlag, Mordversuch oder Mord
- Beispiele: Stoßen, Treten, Schlagen, an den Haaren Ziehen, , Würgen, Verbrennen, Misshandlungen mit Gegenständen, mit Waffen,...
- nicht selten: Misshandlungen während der Schwangerschaft (= die erste Kindesmisshandlung)

2. Sexuelle Gewalt

- Zwang zu sexuellen Handlungen gegen den Willen der Frau
- sexuelle Nötigung
- Vergewaltigung (oral, anal, vaginal)





3. Psychische Gewalt / Seelische Gewalt

- Isolation
- Einschuchterung, Angst machen
- Drohungen, Selbstmorddrohungen
- Notigung, Zwang
- Beschimpfungen, Abwertungen, Diffamierungen
- Belästigung, Verfolgung, Telefonterror,
 Psychoterror(Stalking)
- Gewalt gegen Kinder
- 4.0konomische Gewalt / Finanzielle Gewalt
- Missbrauch von Abhänaiakeit
- Missbrauch der Verfügungsgewalt über finanzielle Mittel
- Unzureichende Bereitstellung von Geldmittel
- Verheimlichen der Einkommens-/ Vermögensverhältnisse

DEFINITION & FORMEN VON TRAUMA

Der Begriff Psychotrauma beschreibt eine seelische Verletzung, welche durch einmalige oder mehrfache lang andauernde Erlebnisse entsteht. Besagte Erlebnisse müssen derartig einschneidend sein, dass sie unsere normale Verarbeitungsfähigkeit bei Weitem übersteigen.

Dies gilt sowohl für Opfer, welche die Erfahrung selbst gemacht haben, als auch mögliche Zeugen die zum Zeitpunkt des Erlebnisses in der beobachtenden Rolle waren.

Ein Trauma ist oft mit heftigen emotionalen Reaktionen wie z.B. Angst, Hilflosigket, Entsetzen, Ohnmacht oder Erstarrung verbunden.

(vgl. (vgl. https://oent.at/was-ist-psychotraumatologie/#toggle-id-1/02.02.2021)

(vgl. https://www.aoef.at/images/06_infoshop/6-2_infomaterial_zum_downloaden/Infoblaetter_zu_gewalt/Formen%20von%20 Gewalt%20gegen%20Frauen.pdf / 02.02.2021)

Auslöser können sein:

- Naturkatastrophen jeder Art
- technische Katastrophen
- Krieg, Vertreibung, Folter
- Traumata durch medizinische Eingriffe
- traumatisches Geburtserleben
- Unfälle im Verkehr, am Arbeitsplatz oder ir der Freizeit wie z.B. beim Berasteiaen
- Verlust einer nahestehenden Bezugsperson insbesondere im Kindesalter
- Vernachlässigung in der Kindheit
- körperliche, psychische und/oder sexualisierte
 Gewalt und das Miterleben dieser als Zeuae
- Konfrontation mit Traumafolgen als Helfer
 (z.B., Polizei, Feuerwehr, medizinische Berufe)
 = sekundäre Traumatisierung
- Zusammenleben als Kind mit traumatisierten Eltern (ebenfalls sekundäre Traumatisierung

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 13-14)

Traumata werden unterschieden zwischen:

- Schocktrauma
 - o Monotrauma (ein einzelnes traumatisierendes Erlebnis)
 - o Multitraumata (mehrere Monotraumata)
- o sequentielle Traumata (länger andauernde traumatisierende Ereignisse wie z.B. Krieg, Folter, familiäre Gewalt, Gewalt gegen Frauen etc.)
- Entwicklungstraumatisierungen bzw. Bindungstraumatisierungen

(vgl. https://oent.at/was-ist-psychotraumatologie/#toggle-id-1/ 02.02.2021)

WAS PASSIERT IM KÖRPER ZUM ZEITPUNKT EINER TRAUMATISIERENDEN SITUATION?

Ein akut traumatisches Erlebnis löst im Körper eine Stressreaktion aus. Jener Stress führt zu einer Alarmbereitschaft von Körper und Geist und dient in weiterer Folge dem Überleben.

Durch die Freisetzung von Glukokortikoiden, insbesondere Kortisol, erhält der Körper einen Energieschub. Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sorgen dafür, dass die Durchblutung des Körpers, also Muskeln und Gehirn, gesteigert wird. All jene, nicht überlebensnotwendigen Funktionen des Körpers, wie z.B. Verdauung, Immunsystem und co. werden herunter gefahren, um wertvolle Energie zu sparen. All diese Mechanismen entstanden evolutionsbiologisch und mit dem Ziel, den Körper in Extremsituationen anpassen zu können, um das eigene Überleben zu sichern.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 25-28)

2.5.1 KAMPF, FLUCHT ODER ERSTARRUNG

"Ein Trauma wirkt wie extremer Stress."

Es gibt zusammengefasst drei wesentliche Reaktionsmuster in Stresssituationen, die sowohl bei Menschen. als auch bei Tieren gleichermaßen vorkommen: Kampf, Flucht oder Erstarrung/"Totstellen".

KAMPF: ist sinnvoll, wenn eine realistische Chance besteht, den Gegner zu überwältigen.

FLUCHT: ist sinnvoll, wenn eine realistische Chance besteht, dem Gegner zu entkommen.

ERSTARRUNG: tritt ein, wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich ist. Jener "Totstellreflex" stammt ursprünglich aus der Tierwelt und dient hier dazu, das eigene Leben zu retten, indem dem Gegner das "Tot sein" vorgegaukelt wird und dieser folglich kein Interesse mehr zeigt und die Jagd abbricht.

Weiters führt die Erstarrung zu einer Reduktion des Schmerzempfindens und der eigenen bewussten Wahrnehmung. Dies dient dem Organismus dazu, eine überwältigende Belastung nicht bei vollem Bewusstsein zu überstehen und auch traumatische Erfahrungen später nicht exakt in Erinnerung rufen zu können.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 25-28; Shiatsu bei Traumafolgen, Itin, S. 1-2)

DISSOZIATION

Dissoziation heißt "Abspaltung" und ist in erster Linie eine Fähigkeit, die das Überleben sichert. Traumatische Erlebnisse werden unbewusst abgespalten, um sich selbst vor massiven Gefühlen zu schützen wie z.B. Todesangst oder unerträgliche Schmerzen.

Dissoziation betrifft unterschiedliche Bewusstseinsbereiche. Unterschieden wird u.a. zwischen:

- Amnesie (Erinnerungs-/Gedächtnisverlust)
- Depersonalisation (Abspaltung der Selbstwahrnehmung = Menschen empfinden die eigene Person oder den eigenen Körper als fremd)
- Derealisation (veränderte Wahrnehmung der Umgebung und anderer Menschen)
- Identitätsverwirrung bis zu Identitätsänderung (Unsicherheiten bzgl. der eigenen Identität)

Dissoziation ist per se nicht immer pathologisch. Jeder kennt leichte Formen davon z.B. bei Tagträumereien oder in belastenden Situationen, wenn man beispielsweise das Gefühl hat, im Außen zu funktionieren, aber sich selbst in der Situation weniger zu spüren.

Erst wenn dissoziatives Verhalten für die betroffene Person nicht mehr kontrollierbar ist, wird Dissoziation zur Störung. Auslöser, sogenannte "Trigger", für dissoziatives Verhalten kann alles sein, was Erinnerungen an voran gegangene Traumata hervorbringt. Bei frühen und/oder lang anhaltenden sich wiederholenden Traumatisierungen nutzen Betroffene die Fähigkeit zur Dissoziation als Überlebensstrategie. Es ist vergleichbar mit dem "Totstellreflex" bzw. Erstarrung wie bereits in "Kampf, Flucht oder Erstarrung" beschrieben.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 54)



TRAUMAFOLGEN

Kennzeichnend für ein Trauma bzw. dessen Folgen sind folgende Symptome bzw. Zustandsbilder:

Übererregung (Hyperarousal)

- Überempfindlichkeit, Reizbarkeit
- Schwierigkeit, mit Ärger gekonnt umzugeher
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Herzrasen
- Panik
- Angstattacken
- Kontrollzwänge
- spiegelt die ständige Erwartung einer Gefahr wider.

Untererregung (Hypoarousal)

- emotionale Kälte / Distanziertheit
- Teilnahmslosiakeit
- Sprachlosigkeit ("mir fehlen die Worte, das Grauen zu beschreiben")
- Vermeiden von Menschen, Orten (z.B. nicht mehr Fahrstuhl fahren), Richtungen (links, woher das Auto kam) und Gefühlen
-spiegelt die Kapitulation, Erstarrung und Ohnmacht wider.

Fortwährendes Wiedererleben

- in Form von bildhaften Flashbacks (als sähe man die Szene vor dem inneren Auge und erlebe das Trauma immer wieder) und Albträume
- spiegelt die unauslöschliche Prägung durch das traumatische Erlebnis wider.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S 33-34: Shiatsu bei Traumafolgen, Itin, S. 1-2)

WELCHE MUSTER ZEIGEN KÖRPER UND SEELE NACH EINER TRAUMATISIERENDEN SITUATION?

Traumatisierte Menschen reagieren in Belastungssituationen in starren Mustern. Die stereotypen Verhaltensweisen sind selbstbeschützende Automatismen des Organismus. Die eigene Wahrnehmung ist verzerrt und klebt an der Vergangenheit fest. Ebenso gibt es Defizite in der Fähigkeit zur Steuerung der eigenen Gefühle und zur Selbstberuhigung.

Dissoziation ist oft die einzige Möglichkeit für traumatisierte Menschen, sich zu schützen.

Traumatisierte Menschen sind Gefangene ihrer Gefühle, eines Teufelskreises von Angst und Hilflosigkeit, aber auch erhöhter Reizbarkeit aufgrund des verminderten Stresstoleranzlevels. Einige traumatisierte Menschen lassen sich dies jedoch nicht nach außen anmerken und richten die angestaute Spannung gegen sich selbst z.B. in Form von selbstdestruktivem, selbstverletzendem Verhalten, eventuell sogar mit dem Versuch, sich selbst das Leben zu nehmen.

Trauma-Opfer zeigen zudem starke psychosomatische Reaktionen u.a.:

- Asthma
- Herzrasen
- Schlafstörungen bis hin zu Schlaflosigkei
- Durchfall
- Schweißausbrüche
- Schmerzen jeglicher Art
- Hautausschläge etc.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S 28. S. 33-34: Shiatsu hei Traumafolgen, Itin, S. 1-2)



DIAGNOSTIK - POSTTRAUMATISCHE BELAS-TUNGSSTÖRUNG (PTSD) UND FOLGESTÖRUNGEN

Diagnostisch wird in der westlichen Medizin unterschieden zwischen einer einfachen und einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung. Wobei letztere deutlich häufiger auftritt und so gut wie immer mit zusätzlichen Erkrankungen einhergeht. Aufgrund der umfangreichen Symptomatik, die ein Trauma mit sich bringt, ist nicht auszuschließen, dass sich daraus weitere eigenständige Störungen entwickeln und folglich den persönlichen Leidensdruck noch weiter vergrößern.

Hier ist u.a. zu denken an:

- Angst- und Panikstörungen
- Depression
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Dissoziative Störungen
- Somatisierungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Substanzmissbrauch und Suchtverhalten

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 50-52)

TRAUMA UND GEWALT IN DER 5-ELEMENTE-LEHRE

Die 5-Elemente-Lehre hat ihren Ursprung im Daoismus. Sie entstand aus den Beobachtungen der Natur und deren Prozesse und Wandlungen. Deshalb werden die fünf Elemente auch oft als die 5 Wandlungsphasen betitelt.

Die Elemente lauten: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Den fünf Elementen werden naturelle, körperliche, geistige und auch emotionale Aspekte zugeordnet. Sie bedingen einander und beeinflussen sich dadurch gegenseitig. Abhängig davon, wie gut sie miteinander im Gleichgewicht sind, zeigt sich ein Zustand von Balance oder Dysbalance.

Im Hara Shiatsu verwenden wir die Theorie der 5 Elemente um bestimmte Muster (z.B. Stagnation, Hitze, Kälte, etc.) zu erkennen, um sie in weiterer Folge effizient behandeln und das Gleichgewicht im Menschen (wieder-)herstellen zu können.

Aus energetischer Sicht werden jedem Element Meridiane zugeordnet und ebenso eine Organseele, welche stellvertretend für das Element und sein energetisches Muster steht. Im Folgenden möchte ich näher auf alle fünf Elemente und deren Zuordnungen eingehen und einen Bezug zur Thematik Trauma durch Gewalt herstellen.

DAS WASSER-ELEMENT

Das Wasser-Element steht für Sicherheit, Urvertrauen, Entspannung, Aktivität vs. Erholung und Regeneration, sowie für ein unerschütterliches Vertrauen in den Sinn des Lebens. Die zugehörige Emotion ist die Angst. Dem Wasser-Element zugeordnet sind die Meridiane Niere und Blase. Der Geist, welcher in der Niere wohnt, wird "Zhi" genannt.

Ein traumatisches Erlebnis beeinträchtigt das Wasser-Element deutlich.

Das eigene Gefühl der Sicherheit wird zerrissen, das Vertrauen ins Leben und in die Welt geht verloren, wenn man ein- oder sogar mehrmals Gewalt, vielleicht sogar von nahestehenden Personen, erfährt. Dadurch gelingt Entspannung nicht mehr. Menschen mit traumatisierenden Gewalterfahrungen leben in einer permanenten Angst. Diese Art von Stress führt zu einer kontinuierlichen Aktivierung des Blasen Meridians, welcher verglichen werden kann mit dem "Sympathikus", der in der westlichen Medizin für die Aktivität im vegetativen Nervensystem zuständig ist. Ein aktiver Blasen Meridian bedeutet permanente Alarmbereitschaft – Absolute Anspannung. Stichwort Fight or Flight. Es geht um's Überleben.

Während die Niere es liebt, sich sicher zu fühlen, mit Vertrauen durchs Leben zu gehen und im Schlaf Erholung zu finden, ist ihr Partner die Blase zuständig für die Aktivität und im Falle einer Traumatisierung quasi kontinuierlich in Alarmbereitschaft. Die Balance zwischen Aktivität und Erholung geht verloren. Während Tiere die angestaute Spannung entladen können, indem sie sich ausgiebig schütteln, bleiben Menschen in der Alarmbereitschaft stecken. Die Blase ist also daueraktiv, denn die Gefahr ist noch nicht ausgestanden. Und so kommt es, wie bereits unter Traumafolgen beschrieben, längerfristig zu Schlafproblemen, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen, Angst und Panikattacken uvm.

Die traumatische Erfahrung geht einen sprichwörtlich "an die Nieren".

DAS HOLZ-ELEMENT

Das Holz-Element steht für Wachstum, Bewegung, Entwicklung und Entfaltung. Sowohl auf körperlicher, als auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Außerdem werden mit dem Holz-Element folgende Dinge assoziiert: kreativ sein, ein freier Fluss von Energie im Körper, sowie Visionen und Lebensträume verwirklichen und Alltagseindrücke in unseren Träumen verarbeiten. Die zugehörige Emotion ist die Wut bzw. Aggression.

Dem Holz-Element zugeordnet sind die Meridiane Leber und Gallenblase. Der Geist, welcher in der Leber wohnt, wird "Hun" genannt.

Im Falle einer Traumatisierung durch Gewalt, kann es bedeuten, dass all die angestaute Energie durch lebensbedrohliche Ereignisse, sich im Körper festsetzt.

Der Mensch steht unter Spannung, der Blasen-Meridian ist aktiv und das kontinuierlich. Ein freier Fluss ist hier also nicht mehr möglich. Alles stagniert und der Körper wird zum Druckkochtopf. "Hun", welcher nichts mehr hasst, als Stress und Spannung, beginnt zu stagnieren.

Da kann schon mal Wut aufkommen. Wut auf den Täter, der für die traumatisierenden Erfahrungen verantwortlich ist. Irrationale Wut auf sich selbst und das eigene Gefühl der Machtlosigkeit. Wut auf die eigene Lebenssituation an sich und, dass diese das eigene Leben so enorm erschüttert hat und nachhaltig beeinträchtigt.

Und schließlich immer wiederkehrende Albträume und Flashbacks, von denen Betroffene regelmäßig eingeholt werden, da der "Hun", das Speicherbewusstsein, überlastet ist und dadurch immer wieder die Erlebnisse an die Oberfläche dringen lässt.

In so einer Situation ist an kreativ sein und Lebensträume verwirklichen kaum zu denken. Eine persönliche Entfaltung ist nur sehr schwer möglich und demnach der Fluss aller Dinge schlicht nicht vorhanden. Ein Teufelskreis.



DAS FEUER-ELEMENT

Das Feuer-Element steht für Bewusstsein, Lebensfreude und Begeisterung, eine gute Auffassungsgabe, klares Denken und eine klare Ausdrucksweise, sowie für Nähe und Emotionen zulassen können, inneres Gleichgewicht, Resilienz und die Fähigkeit, emotionale Verletzungen aufzuarbeiten. Die zugehörige Emotion ist die Freude.

Dem Feuer-Element zugeordnet sind die Meridiane Herz und Dünndarm, sowie Herzkonstriktor/Perikard und Dreifach Erwärmer. Der Geist, welcher im Herzen wohnt, wird "Shen" genannt.

Es besteht ein enges Wechselspiel zwischen dem Feuer-Element und dem Wasser-Element. In der Lehre der TCM sagt man "Wasser kontrolliert Feuer". In Anbetracht einer traumatischen Erfahrung, lässt sich also feststellen, dass vor allem in den Bereichen Freude, Begeisterung, Emotionalität, etc. ein Ungleichgewicht herrscht.

Ist ein traumatisierter Mensch, durch die Emotion des Wasser-Elementes, nämlich die Angst, geprägt, fällt es ihm verständlicherweise schwer, Freude und Begeisterung zu empfinden und mit einer gewissen Lebenslust und Leichtigkeit durch das Leben zu gehen. Mit anderen Worten: Die Angst hat die Kontrolle über die Freude.

Die Freude, die das Herz erwärmt, bleibt aus. "Shen" kommt nicht zum Strahlen. Der Gesichtsausdruck bleibt matt und grau. Das Lächeln erreicht die Augen nicht. Ein glücklicher, zufriedener "Shen" sieht anders aus, denn es fehlt schlichtweg an dieser glücklichen, magischen Ausstrahlung. Und die dazu passende Körperhaltung lässt sich ebenso erahnen.

Eine gesunde Herz Energie geht offen durchs Leben und ebenso auf Menschen zu, umarmt gerne, man "lässt an sich heran".

Nicht so am Beispiel eines traumatisierten Menschen. Hier zeigt sich das Gegenteil: Die Schultern sind hoch und nach vorne gezogen. Die Arme rotieren nicht nach außen, sondern nehmen eine gewisse Schutzhaltung ein. Das Herz will beschützt werden. Die Meridiane Dünndarm und Herzkonstriktor, beide nach Philosophie der chinesischen Medizin Beschützer des Herzens, kennen ihren Job und wissen was zu tun ist. Daraus resultieren oft Anspannung und Schmerzen in Schulter und Nacken, sowie ein Engegefühl in der Brust.

Ein weiterer Zusammenhang besteht bei den Themen Konzentration, Fokus und Ausdrucksweise. Ein ängstlicher, emotional gestresster, unter permanenter Anspannung stehender Mensch, ist weder in der Lage sich für längere Zeit zu konzentrieren, noch hat er eine rasche Auffassungsgabe. Ebenso dem Feuer Element und speziell dem Herzen zugeordnet sind emotionale und psychische Instabilität, innere Unruhe, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit. Allesamt Symptome, die im Falle von Traumata sehr oft auftreten.

DAS ERDE-ELEMENT

Das Erde-Element steht für Stabilität, sich selbst nähren und Liebe schenken können, Informationen und Gefühle "verdauen", dem eigenen Bauchgefühl vertrauen, eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen, im eigenen Körper zuhause zu sein Die zugehörige Emotion ist die Sorge bzw. das Grübeln.

Dem Erde-Element zugeordnet sind die Meridiane Magen und Milz. Der Geist, welcher in der Milz wohnt, wird "Yi" genannt.

In Anbetracht einer Traumatisierung ist anzunehmen, dass vor allem der stabile, nährende Aspekt des Erde-Elementes im Menschen zu kurz kommt.

Das Fundament bröckelt, der sichere Boden unter den Füßen geht verloren. Sich selbst zu versorgen und Liebe zu schenken, wenn man Gewalt im Außen erfahren hat oder weiterhin erfährt, fällt vermutlich schwer. Die eigene stabile Mitte geht verloren. Eine Trennung zwischen Körper und Geist findet statt. Der Mensch spürt sich nicht mehr und fühlt sich demnach auch nicht in sich zuhause.

Aus einer Schwäche des Erde Elementes resultieren oft Essstörungen und Suchtverhalten, welche u.a. eine Folge von Traumatisierung sein können. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage sich selbst Liebe zu schenken und gut für sich zu sorgen. Die gute, nahrhafte Nahrung bleibt aus.

Im Sinne des Ernährungszyklus nach der TCM käme im Anschluss an das Feuer-Element das Erde-Element. Im Anschluss an die Freude die Zufriedenheit. Wo Freude und Begeisterung ausbleibt, wird der Mensch nicht zufrieden, er wird nicht "satt".

Zuviel Sorgen, Grübeln und Nachdenken über die eigenen Erlebnisse schwächen aus Sicht der TCM außerdem das Erde-Element.

DAS METALL-ELEMENT

Das Metall-Element steht für Struktur und Ordnung, Instinkt, das Wechselspiel aus Festhalten/Kontrolle und Loslassen, Ja zu sich selbst und zum Leben sagen, Grenzen setzen und Nein sagen können, Vergangenes abzuschließen, ausreichend Vitalität und Kraft haben, Optimismus und Offenheit. Die zugehörige Emotion ist die Trauer. Dem Metall-Element zugeordnet sind die Meridiane Lunge und Dickdarm. Der Geist, welcher in der Lunge wohnt, wird "Po" genannt.

In Bezug auf das Metall-Element lassen sich hier ebenso Zusammenhänge zur Thematik Trauma und Gewalt finden. Die fehlende Sicherheit des Wasser-Elementes wird mittels der Kontrolle im Metall-Element kompensiert. Der Dickdarm Meridian, als Stellvertreter für die Kontrolle, behält die Oberhand. Er dient dem traumatisierten Menschen dazu, zu funktionieren, nicht von den eigenen Erlebnissen überrollt zu werden, sich selbst zu schützen.

"Po" ist geschwächt, das "Ja zum Leben", das "Ja zu sich selbst" ist nicht in seiner vollen Kraft vorhanden.

Die Lunge als Yin Meridian im Metall-Element hat einen direkten Bezug zur Atmung und zur Haut. Asthma und Atemnot sind oft vorkommende Folgen nach einem Trauma. Dem Opfer bleibt sprichwörtlich die Luft weg in Anbetracht der persönlichen Lage. Eine starke Immunabwehr ist hier Fehlanzeige, die Vitalität ist gering.

Im Anschluss an die ausgestandene Gefahr ist "die Luft einfach draußen". Gezeichnet durch die Folgen des Traumas fehlt das Ja zum Leben, der Optimismus bleibt aus. Der Schutz durch den Dickdarm wird zu oberster Priorität.

Kontrolle im Innen und Außen ist das Maß aller Dinge, um weiter existieren zu können.

TRAUMA BEHANDELN

Ob ein Trauma letztlich krank macht, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Die subjektive Überforderung und der damit verbundene Kontrollverlust, der mit dem traumatisierenden Ereignis einhergeht, machen es den Betroffenen schwer damit umzugehen. Entscheidend für die Bewältigung eines Traumas ist, ob die bis dato erlernten Bewältigungsmechanismen ausreichen um mit dem Trauma längerfristig fertig zu werden.

Bewältigungsmechanismen können u.a. sein:

- die persönlichen Widerstandskräfte (Resilienz) u.a. definiert durch

o eine hohe Selbstwirksamkeit

o aktiv Belastungen entgegentreten (anstatt vermeidend)

o sich mitteilen können

- soziale Unterstützung

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 44-45)

GEIST UND KÖRPER BEACHTUNG SCHENKEN – EINEN GANZHEITLICHEN ZUGANG SCHAFFEN

Wie können Traumafolgestörungen ideal behandelt werden? In der westlichen Medizin üblich ist eine Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Behandlung. Die Traumapsychotherapie gliedert sich in die drei Phasen: Stabilisierung, Traumabearbeitung und Integration. Angewandt werden hierbei diverse etablierte Verfahren wie z.B. kognitive Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapien, sowie Mischformen etc.

Ergänzend dazu kann mit der Einnahme von Psychopharmaka unterstützt werden, wobei diese als alleinige Behandlung nicht ausreichen und auch nicht ursächlich wirken. Die Psychotherapie soll Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die Eigenverantwortung bleibt jedoch beim Betroffenen. Der Therapeut unterstützt indem er die Selbstwahrnehmung des Betroffenen fördert. Als förderlich für die psychotherapeutischen Verfahren gelten ergänzende Körpertherapien. Der amerikanische Traumaforscher Bessel van der Kolck sagte bereits "The body holds the score", was soviel bedeutet wie "Der Körper vergisst nichts."

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 66-67; S. 71)

Eine ähnliche Ansicht teilt Peter Levine, der die Therapie "Somatic Experiencing" auf Basis seiner langjährigen Traumaforschungsarbeit erschuf. Dabei erfolgt der Zugang über die Körperwahrnehmung ("Felt sense"), die eigenen Ressourcen und die Freisetzung von im Körper und im Nervensystem blockierter und eingefrorener Energie. Das Trauma wird körperlich, emotional und geistig neu verhandelt.

(vgl. https://www.somaticexperiencing.at/was-ist-somatic-experiencing/ 26.03.2021)

Weitere Körpertherapieformen, die bei der Traumaverarbeitung empfohlen werden, sind u.a. Qi Gong, Feldenkrais-Arbeit, Yoga und konzentrative Bewegungstherapie.

(vgl. Trauma heilen, Reddemann und Dehner-Rau, Trias Verlag, S. 78)

SHIATSU ALS UNTERSTÜTZENDE KÖRPERTHERAPIE BEI TRAUMA

Peter Itin, ein angesehener Shiatsu Praktiker im europäischen Raum und "Somatic Experiencing" Anwender nach P. Levine ist u.a. spezialisiert auf die Unterstützung von Menschen mit traumatischen Erfahrungen.

vgl. https://peteritin.wordpress.com/portrait/ 03.04.2021)

Seiner Meinung nach kann Shiatsu bei traumatisierten Menschen folgendes bewirken:

- Linderung von körperlichen Folgesymptomen
- Verbesserung von emotionaler Stabilität,
 Wohlbefinden, Lebensfreude und die eigene Lebensqualität
- Lösen von Energieblockaden
- Stärkung von Körperbewusstsein, Selbstbewusstsein und der eigenen Abgrenzungsfähigkeit

(vgl. https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/shiatsu-bei-trauma-folgen.pdf / 03.04.2021)

ERKENNTNISSE AUS MEINEN SHIATSU BEHANDLUNGEN

Im Rahmen meiner Diplomarbeit war es mir in erster Linie ein Anliegen, für meine Klient:innen einen sicheren Raum zu schaffen, wo Vertrauen herrscht. Ich ging mit der Einstellung "alles darf, nichts muss" auf meine Klient:innen zu. Mir war es wichtig, dass sich meine Klient:innen zu keinem Zeitpunkt bedrängt fühlen etwas erzählen zu müssen, wovon sie nicht erzählen möchten.

Mein Wunsch war es mit Shiatsu ein Gefühl der Sicherheit, ein Gefühl von "loslassen dürfen" zu vermitteln.

Jede Emotion, jede Reaktion durfte seinen Platz haben. Jede meiner Klient:innen erhielt zu Beginn der ersten Einheit, sowie im Anschluss an die letzte Einheit, einen Fragebogen.

Dieser Fragebogen diente mir in erster Linie als messbares Werkzeug für meine Shiatsu Arbeit und folglich auch den Klient:innen um retrospektiv für sich selbst mögliche Veränderungen nochmal bewusst vor Augen zu halten. Im Fragebogen wurden zwei Anliegen abgefragt, bei denen sich die Klient:in Unterstützung durch Shiatsu wünscht. Zusätzlich wurde diesen Problemen anhand einer Skala von 0-6 ein Schweregrad zugeordnet, der besagt, wie stark sich die Klient:in durch jenes Problem beeinträchtigt fühlt. (0=keine Beeinträchtigung; 6= sehr beeinträchtigt)

Weiters wurden die Klient:innen gebeten, ihr allgemeines gesundheitliches Wohlbefinden anhand der Skala zu beurteilen. Für etwaige Schmerzen gab es eine Körperskizze um diese lokal markieren zu können. Abschließend gab es am Fragebogen noch einen "Das erwarte ich mir"-Punkt, welcher frei formuliert ausgefüllt werden konnte.

Nach den 10 Terminen folgte der Follow Up Bogen, bei dem jede Klient:in nochmals die zu Beginn genannten Probleme/Anliegen, sowie auch das allgemeine gesundheitliche Wohlbefinden erneut aufgriff und beurteilte. Ein abschließendes Reflexionsgespräch war dazu da, herauszufinden, was die 10 Einheiten individuell bewirken konnten und was jede Klient:in für sich aus der gemeinsamen Arbeit mitnehmen konnte.



KLIENT:INNEN

Über D.:

D. wurde Opfer von häuslicher Gewalt innerhalb ihrer Familie. Bereits im Kindesalter musste D. miterleben, wie ihre Mutter von ihrem Vater körperlich und sexuell über Jahre hinweg misshandelt wurde, bis es schließlich ihrer Mutter gelang mit D. in ein anderes Land zu fliehen. Ihre persönliche Geschichte führte rückblickend u.a. dazu, dass sie sich für das Studium der Sozialen Arbeit entschied. Durch die berufliche Praxis als Sozialarbeiterin fand D. ihren Weg in eine psychotherapeutische Praxis. Was als Supervision begann, führte sie schließlich in die Aufarbeitung ihrer eigenen Geschichte.

Die Praxis:

Bei unserer ersten Sitzung erzählt D., dass Wut und diese zum Ausdruck bringen für sie ein schwieriges Thema sei. Ihre Mutter könne damit nicht gut umgehen, wenn D. ihre Wut zum Ausdruck bringt, da sie schon seit sie denken kann, die Rolle der "braven Tochter" einnahm und somit ihre innerliche Wut unterdrückte. Diese unausgedrückte Wut spüre D. vor allem in ihrem Brustkorb, welcher sich sehr eingeent anfühle und auch die flache Atmung führt sie darauf zurück.

Außerdem fällt auf, dass ihr das Loslassen der Extremitäten deutlich schwer fällt, sie diese förmlich festhält. Sie selbst gibt im Anschluss an die erste Einheit an, dass sie ein anderes Bewusstsein für ihre Verspannungen bekommen habe. Ich gebe D. als Hausübung eine Atemübung mit. Als wir uns wiedersehen, erzählt D., dass sie jene Atemübung anwendete, als ihr Tinnitus wieder auftrat. Der Tinnitus verschwand mit der Atemübung, außerdem täte ihr das Atmen vor dem Schlafen gehen sehr gut, sagt sie. Die letzte Einheit führte D. vor Augen wie verspannt sie "wirklich" sei, denn sie fühlte sich danach, als hätte sie Muskelkater durch Shiatsu bekommen, v.a. an den Armen und am Rücken.

Auch in der zweiten Einheit ist ein Festhalten bemerkbar. Sie erzählt im Anschluss, dass sie die Kontrolle bzw. den von ihr ausgeführten Gegendruck selbst wahrnahm. D. erzählt von einer früheren Massage, nach der sie frustriert war, weil sie auch damals "nicht gut locker lassen" konnte. Energetisch bemerke ich bei D. vor allem eine Spannung im Dickdarm, aber auch im Herzkonstriktor und in der Blase. Die Füße sind etwas kühl.

Aufgrund des Festhaltens lege ich in den ersten Einheiten besonders viel Wert auf die Sicherheit des Wasser-Elementes und achtsame, ruhige Berührungsabläufe. Bis ca. zur Hälfte unserer gemeinsamen Einheiten behalte ich diesen Fokus bei. Ab der 5. Einheit, habe ich das Gefühl, dass D. an Vertrauen gewonnen hat und besser loslassen kann. Wir beginnen erstmalig über ihre traumatischen Erfahrungen zu plaudern. Energetisch rücken für mich zunehmend der Dickdarm und der Herzkonstriktor, sowohl an Armen, als auch an den Beinen in den Vordergrund. Aufgrund ihrer Nackenund Schulterverspannungen setze ich auch hier immer wieder den Fokus auf die Behandlung. Vor allem bei der Berührung des Dickdarmes kommt bei D. ein Gefühl der Traurigkeit auf und ein paar Tränen fließen. Das Loslassen nimmt seinen Lauf. Im letzten Drittel rückt zunehmend die Hüfte für mich in den Fokus, da D. selbst angibt, sich "zweigeteilt" zu fühlen, als "würde es nicht richtig nach unten fließen, sondern es sich eher nach oben hin stauen". Diese Aussage deckt sich einerseits mit den immerzu kühlen Füßen und andererseits mit den starken Schulter- und Nackenverspannungen, sowie dem Tinnitus.

D. erzählt, dass hüftöffnende Übungen ihr auch im Yoga immer wieder Schwierigkeiten bereiten würden, da sie sich so blockiert fühle. Außerdem erzählt sie von einer sexuellen Blockade. Ich integriere hüftöffnende Techniken in die Einheiten inkl. Rotation der Hüfte und gebe ihr als Hausübung eine Dehnübung nach Shizuto Masunaga mit, welche die Hüfte ebenfalls unterstützt. Weiterhin sind die Verspannungen in der Schulter ein Thema, woraus ich schließe, dass auch hier die Hüfte der Grund für die Verspannungen in der Schulter oben sein könnte. Auf D.s Wunsch hin, schröpfe ich ihren Rücken und v.a. ihre Schultern. Sie gibt an, dass sich die Schulter 2 Tage nachher noch angenehmer und freier anfühlte. Bei unserer letzten Einheit legen wir den Fokus abermals auf Hüft- und Schulteröffnung, sowie Rotationen. Sie selbst wünscht sich dies. Das Ziel: Raum schaffen - für die Wut. für die Atmung, für die angestauten Emotionen. Ich bemerke, dass die Füße von D. deutlich wärmer sind als bisher, ebenso atmet sie während der Einheit tief in den Bauch. Abschließend erzählt sie mir, dass sie sich bei der letzten Einheit besonders geborgen gefühlt habe, was mich tief berührt.

Ergebnisse des Fragebogens:

Zu Beginn unserer zehn Einheiten gab D. folgende Anliegen/Probleme im Fragebogen an:

- Tinnitus (5/6), sowie
- Verspannungen in Nacken-/ Schulterbereich (3-4/6),
- ihr allg. Wohlbefinden wertete sie mit 3/6.

Nach den zehn Einheiten waren ihre Antworten wie folgt:

- Tinnitus 2/6 (eine Verbesserung um drei Stufen),
- Nacken-/Schulterverspannungen gleichbleibend mit 3-4/6,
- ihr allg. Wohlbefinden 1/6 (Verbesserung um eine Stufe)

Was sich D. abgesehen von den körperlichen Verbesserungen mitnehmen konnte:

- körperliches ins Spüren kommen war und ist nach wie vor für sie sehr essentiell, da es in ihrem Kopf sehr viel herumspukt und sie sich durch Körperwahrnehmung geerdeter fühlt
- die Aufgabe des tiefen Atmens für 3 Minuten ist für sie eine gute Strategie, um sich zu entspannen und spürbar die Herzfrequenz zu senken, ebenso hilft es ihr besser einschlafen zu können
- die eigenen Themen wurden nochmal bewusster (u.a. Vertrauen in sich selbst und andere, mutig sein, Wut zum Ausdruck bringen) – Shiatsu ist ihrer Meinung nach eine gute Stütze um daran zu arbeiten
- die Signale des Körpers zu schätzen anstatt sie zu ignorieren
- Shiatsu wurde für sie persönlich eine wunderbare Ergänzung zur Psychotherapie, da diese ihrem Empfinden nach auch eher "kopflastig" ist

Über A.:

A. wurde im Alter von 17 Jahren Opfer eines sexuellen Übergriffs im alkoholisierten Zustand. Sie arbeitet als freiberufliche Grafikerin und ist zertifizierte Yogalehrerin.

Die Praxis:

Zu Beginn der ersten drei Einheiten lege ich auch bei A. den Fokus auf Sicherheit und konzentriere mich vorwiegend auf das Wasser-Element und das Erde-Element. Auch bei A. fällt mir eine Tendenz zum Festhalten auf, sowie eine Spannung im Dickdarm Meridian. Dafür atmet sie von Beginn an sehr tief und ihr Körper wirkt tendenziell weich und geschmeidig. Auffällig hier ist auch, dass die Füße kühl sind. Aufgrund eines erhöhten Tonus im Hara hole ich mir das OK von A. und arbeite in der dritten Einheit erstmalig mit Ampuku.

Dabei erzählt sie, dass v.a. der Bauch für sie früher immer eine unangenehme Stelle war um berührt zu werden. Sie ist im Anschluss an die Einheit selbst erstaunt, dass sich ihr Bauch direkt "weicher" anfühlt. Neben dem Dickdarm, der bei A. sowohl am Arm, als auch am Bein auffällig in Spannung ist, zeigt sich hier auch eine Spannung im Herzkonstriktor Meridian. A. erzählt bereits bei unserer ersten Einheit, dass sie eher nicht nah am Wasser gebaut sei. Sie formuliert es so: "Alle rundherum weinen, aber bei mir tut sich einfach nichts". Zu einer späteren Einheit notiere ich mir im Anschluss eine Eingebung. Nämlich, dass A. zwar körperlich eher weniger kontrolliert sei, jedoch ggf. emotional dafür mehr.

Bei unserem 5. Termin erzählt A., dass ihre Eltern die eigenen Gefühle ebenso nicht zum Ausdruck brachten und ihr dies folglich nicht vorgelebt wurde. Ich konzentriere mich weiter auf die Kombination aus Dickdarm- und Herzkonstriktor Meridian. welche A. mir immer wieder als sensitiv bzw. intensiv rückmeldet. Zum Beginn des letzten Drittels erwähnt A. von sich aus, unabhängig von D., ebenso eine Thematik/Blockade in der Hüfte, sowie ein Gefühl des "abgeschnitten seins" und auch eine blockierte Sexualität. Die kühlen Füße sind bei A. weiterhin vorhanden, weswegen ich zusätzlich zum Dickdarm- und Herzkonstriktor Meridian auch hier den Fokus auf die Hüfte lege und vermehrt Rotationen einbaue. Im Zuge dessen kann A. auch hier nach 1-2 Einheiten gut körperlich loslassen. Ebenso kommt das Gürtelgefäß, sowie eine Öffnung des Zwerchfells einmalig zum Einsatz, um einen freien Energiefluss bis zu den Zehen zu forcieren.

A. erzählt in dieser Zeit, dass im Moment viele Glaubenssätze und Denkmuster präsent werden, die ihr u.a. von ihrer Familie mitgegeben wurden, sowie das Thema "(frühere) Beziehungen" vermehrt Raum in ihren Gedanken und Reflexionen einnimmt. Während vor allem in der ersten Hälfte der Sitzungen deutlich ist, dass A. sehr viel im Kopf "herumspukt" und sie eine gewisse Zeit braucht, bis sie "auf der Matte" angekommen ist, wird dies in der zweiten Hälfte deutlich besser. A. kann sich zunehmend fallen lassen und gibt sich der Berührung hin.

Ergebnisse des Fragebogens:

Zu Beginn unserer zehn Einheiten gab A. folgende Anliegen/Probleme im Fragebogen an:

- besseres Verständnis von Zusammenspiel des Körpers mit den Gefühlen (3/6), sowie
- Lösung von Blockaden/Verspannungen/ Traumata (3/6),
- ihr allg. Wohlbefinden wertete sie mit 2/6. Nach den zehn Einheiten waren ihre Antworten wie folgt:
- besseres Verständnis von Zusammenspiel des Körpers mit den Gefühlen 2/6 (eine Verbesserung um eine Stufe),
- Lösung von Blockaden/Verspannungen/Traumata 2/6 (eine Verbesserung um eine Stufe),
- ihr allg. Wohlbefinden 1/6 (Verbesserung um eine Stufe)

Was sich A. durch Shiatsu mitnehmen konnte:

- das subjektive Loslassen/auf Shiatsu einlassen fiel ihr rückblickend ab der 3. Einheit leichter
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers bzw. der Energie im Körper wurde gesteigert
- die eigenen Themen traten durch Gespräche während Shiatsu in den Vordergrund, wodurch sie nun klarer sieht an welchen Themen sie zukünftig arbeiten kann und möchte Was sich A. durch Shiatsu mitnehmen konnte:
- das subjektive Loslassen/auf Shiatsu einlassen fiel ihr rückblickend ab der 3. Finheit leichter
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers bzw. der Eneraie im Körper wurde gesteigert
- die eigenen Themen traten durch Gespräche während Shiatsu in den Vordergrund, wodurch sie nun klarer sieht an welchen Themen sie zukünftig arbeiten kann und möchte

Über S.:

S. wurde Opfer von Gewalt in der Partnerschaft. Sie lernte ihren Ex-Partner und Vater ihres Kindes in ihrem Beruf kennen. Ihr Ex-Partner übte psychische Gewalt ihr gegenüber aus und nahm ihr letztlich noch ihr Kind, indem er das alleinige Sorgerecht zugesprochen bekam und S. ihr Kind über viele Monate hinweg kein einziges Mal sehen durfte.

Die Praxis:

Ich lerne S. über den Verein Footprint kennen, wo sie zum ersten Mal mit Shiatsu wortwörtlich "in Berührung" kommt. Schon beim ersten Kennenlernen bemerke ich trotz ihrer anfänglichen Unsicherheit sofort, wie tough S. trotz ihrer Vergangenheit ist.

Beim zweiten Termin bemerke ich, dass S. eher eingeengt, als unsicher auf mich wirkt. Wir plaudern über ihre berufliche Laufbahn und über Hobbys, S. erzählt etwas reserviert, aber dennoch offen. Da sie beim Fragebogen Schmerzen im LWS Bereich angibt, gebe ich ihr als Hausübung eine Dehnübung mit und nehme mir vor, mich in Zukunft mehr auf das Holz-Element zu fokussieren.

Bereits beim dritten Termin öffnet sich S. mir gegenüber. Sie erzählt mit Tränen in den Augen ihre Geschichte. Seit März 2020 habe sie ihr Kind nicht mehr gesehen, die Pandemie, der Terroranschlag in Wien und der Kampf um das Besuchsrecht nehmen ihr alle Kraft. Es ist einfach zu viel. Im Gespräch wird deutlich, dass S. sehr viel Wut in sich trägt. Es sind Tränen der Wut, die ihr aus den Augen rollen. Als ich vorschlage bei dieser Wut anzusetzen, lehnt sie ab, sie möchte einfach nur entspannen. Meine Vermutung der angestauten Wut bestätigt sich im Zuge dieser Shiatsu Einheit. Im Anschluss fragt S. mich neugierig, was ich bei ihr wahrnehme. Wir plaudern über Emotionen und wie diese aus der TCM Sicht die Meridiane und die Energie im Körper beeinflussen. Ich ermutige S. ihre Wut auszudrücken und gebe ihr als Hausaufgabe mit in einen Polster zu boxen, wenn sie erneut Wut verspüre. Sie muss lachen, wir beschließen gemeinsam beim nächsten Mal am Holz Element zu arbeiten und S. geht beschwingter nachhause.

Ab sofort scheint der Damm gebrochen. S. teilt sich mit, ihr Befinden sprudelt aus ihr heraus. Man merkt, dass es ihr Erleichterung verschafft über alles zu reden, obwohl es sie dennoch aufwühlt.

Ich arbeite weiter im Holz Element und nehme auch hier die Meridiane Herzkonstriktor und Dickdarm hinzu, da beide eine massive Spannung im Körper anzeigen. S. wirkt in dieser Einheit zunehmend befreiter, sie atmet tief, gibt sich der Behandlung hin und erzählt im Anschluss, dass sie sich nun besser fühle.

Dann kommt der, von der Regierung verordnete, Covid-Lockdown und ich sehe S. insgesamt 2 Monate nicht. S. hat in der Zwischenzeit ein Besuchsrecht für ihren Sohn ausgesprochen bekommen. Sie darf ihr Kind fortan unter Aufsicht einmal wöchentlich für ein paar Stunden sehen. Diese Tatsache verändert ihr Gemüt sichtlich. Wir arbeiten weiter am bestehenden Plan und S. scheint in erster Linie die Berührung zu genießen und ihren Emotionen durch Shiatsu freien Lauf lassen zu können.

Neben der schwierigen privaten Situation ist S. auch belastet durch ihre berufliche Situation. Sie hat derzeit nur geringfügige Jobs und ist nicht krankenversichert. Als sie umknickt und ihr Knöchel mehr als zwei Wochen lang geschwollen und schmerzhaft ist, kann sie daher nicht einmal einen Arzt aufsuchen.

Ich bewundere S. für ihr Durchhaltevermögen. Sie kämpft sich durchs Leben und verliert dabei dennoch nicht ihren Humor. Während der Shiatsu Einheit plaudern wir darüber, woraus S. ihre Kraft schöpft. Am Ende sagt sie zu mir "Weißt du Lisa, ich muss stark bleiben für mein Kind. Wenn ich es eines Tages schaffe, dass mein Kind wieder zu mir kommt, dafür muss ich stark bleiben." Ich bin tief berührt und ziehe innerlich meinen Hut vor S.

Im Laufe der weiteren Einheiten, unter anderem sensibilisiert durch meine anderen Klient:innen, bemerke ich auch bei S. eine gewisse Blockade in der Hüfte und setze auch hier meinen Fokus zusätzlich auf Hüftrotationen. Auch, weil die Hüfte in Zusammenhang mit Emotionen steht und bei S. wie auch bei allen anderen Klient:innen eine große emotionale Komponente vorhanden ist.

Weiters zeichnet sich durchwegs eine erhöhte Spannung im Blasen-Meridian bei S. auf, woraus ich schließe, dass der fortwährende psychische Druck, unter dem S. steht, sich u.a. hier ausdrückt, weswegen ich ebenso dem Blasen-Meridian immer wieder Beachtung schenke. Während zu Beginn die Schmerzen im LWS Bereich noch ein großes Thema sind, rücken im Laufe der zehn Einheiten die emotionale Begleitung und die nährende Komponente der Shiatsu Berührung in den Fokus. S. gibt sich hin und scheint die Berührung zu genießen, nickt teilweise sogar für kurze Zeit ein und wirkt im Anschluss an die Shiatsu Behandlungen völlig entspannt.

Ergebnisse des Fragebogens:

Zu Beginn unserer zehn Einheiten gab A. folgende Anliegen/Probleme im Fragebogen an

- Belastung durch viel psychischen Druck (4/6), sowie
- Schmerzen im LWS Bereich (2/6)
- ihre körperliche Gesundheit wertete sie mit 0/6, also sehr gut.

Nach den zehn Einheiten waren ihre Antworten wie folgt:

- Belastung durch viel psychischen Druck Gefühlen 3/6 (eine Verbesserung um eine Stufe, wobei S. angibt, dass sie direkt nach Shiatsu eine 0 werten würde, in stressigen Situationer eine 3),
- Schmerzen im LWS Bereich 0/6 (die Schmerzen sind weg),
- ihre körperliche Gesundheit blieb bei 0/6

Was sich S. durch Shiatsu mitnehmen konnte:

- dass Shiatsu ihr ein gutes Gefühl der Entspannung gab und sie in diesen Einheiten etwas Abstand zu ihrer herausfordernden Lebenssituation gewann
- sie eine höhere Stresstoleranz entwickelte und sich in belastenden Situationen durch Shiatsu gewappneter fühlt bzw. besser mit jenen Situationen umaehen kann
- die k\u00f6rperlichen Schmerzen im LWS Bereich g\u00e4nzlich verschwunden sind und sie nun schmerzfrei ist



ERKENNTNISSE AUS DER PRAXIS UND RESÜMEE

Trauma, im Speziellen verursacht durch Gewalt, beeinträchtigt nicht nur Psyche und Emotionen, sondern auch den menschlichen Körper. Ich rechnete zu Beginn meiner Arbeit damit, dass sich v.a. im Wasser-Element massive Dysbalancen zeigen werden und wurde davon überrascht, dass mir bei allen Klient:innen ein größeres Ungleichgewicht im Metall-, Holz- und Feuer-Element ins Auge stach, welches vielleicht retrospektiv lediglich die Leere im Wasser-Element überschattete.

Die Behandlung von Hüfte bzw. Schultern als Weg des emotionalen Ausdrucks, sowie das Schaffen von energetischem Ausgleich zwischen Oberkörper und Unterkörper gewann ich als zusätzliche Erkenntnis. Allen Klient:innen gelang es innerhalb der ersten drei bis vier Einheiten Sicherheit zu finden. Das Vertrauen, welches absolut essentiell ist, nahm zu und damit auch die Möglichkeit tiefer zu gehen. Sowohl im Gespräch, als auch in der Praxis. Beim Finden der richtigen Herangehensweise waren meine Intuition, die ich durch meine Ausbildung schärfen konnte, aber auch mein feinfühliges Gespür, welches ich durch meinen Lebensweg entwickelte, eine Stütze.

Ich durfte verstehen, dass trotz energetischen Gemeinsamkeiten und ähnlichen Erfahrungen, jeder Mensch und Körper einzigartig ist und nach einer individuellen Herangehensweise verlangt.

Ebenso erkannte ich, dass Shiatsu als Körpertherapie v.a. eine wunderbare Ergänzung zu einer Psychotherapie darstellen kann, denn zwei Drittel meiner Klient:innen sind in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung, welche zeitgleich neben den Shiatsu Terminen erfolgten. Abschließend freut es mich, dass alle Klient:innen in all ihren Problemen/Anliegen durch Shiatsu eine sichtbare Verbesserung verzeichnen konnten. Ich gebe dem Traumaforscher Bessel van der Kolck recht: Der Körper vergisst tatsächlich nichts.

Aber ich wage zu behaupten, dass der Körper das Zuhause unserer Seele und Shiatsu als Körpertherapie eine wunderbare Maßnahme ist, um der Seele über den Weg des Körpers Gutes zu tun.



RESÜMEE VON FOOTPRINT

Folgendes Resümee ließ mir die Leiterin von Footprint, Hannah Gasser, abschließend noch zukommen, welches ich hier zitieren darf. "Die Klientin wurde parallel zu den Shiatsu Einheiten nebenbei in der Footprint-Sozialberatung begleitet. Im Zuge dessen sprachen wir sowohl über die allgemeine Wirkung von Körpertherapie, als auch über Shiatsu im Speziellen und wie es der Klientin damit erging. Sie selbst erzählte, dass sie sich durch Shiatsu "gelöster" fühle und dies war auch von außen zu bemerken.

Es war deutlich sichtbar wie viel der Klientin diese Art der Berührung gebracht hat und wie gut ihr die Einheiten taten. Sie schwärmte förmlich und erzählte immer wieder, wie sehr sie sich auf den nächsten Termin freue. Shiatsu ist sicher ein ganz wichtiger Weg für Betroffene von Gewalt bzw. Trauma, die vielleicht nicht über ihre Erlebnisse sprechen oder sich damit befassen möchten, um das Erlebte auf körperlicher Ebene zu bearbeiten und um damit einen Weg der Besserung zu finden. Ich würde Shiatsu Massagen sehr gerne dauerhaft in unser Betreuungsprogramm für betroffene Klient:innen aufnehmen, da ich das wahnsinnig wichtig finde und für mich einen sehr hohen Stellenwert hat.

Shiatsu bzw. Körpertherapie hat vor allem auch eines, das Psychotherapie nicht hat: und zwar einen Soforteffekt!

Die Frauen fühlen sich im Moment losgelöster und das ist ein ganz wichtiger Aspekt, den wir auch bei unserer Arbeit, u.a. in den Frauencafés versuchen umzusetzen, indem wir z.B. einfach mal gemeinsam lachen oder zu Musik tanzen und "alles rauslassen".

Es ist wichtig, dass es im Moment möglich wird, seine Geschichte für einen kurzen Augenblick los zu lassen, damit alles wieder fließen kann. An dieser Stelle möchte ich mich bei Lisa für ihre Idee bedanken und ihre Intention auf uns zu zu gehen. Zusammengefasst war von unserer Seite ein deutlicher Unterschied bei der Klientin zu beobachten.

Es war zu sehen, dass es der Klientin sehr viel gebracht hat und, dass Shiatsu sie vor allem auch in der Zeit der Covid-Pandemie wahnsinnig unterstützt hat."

NACHWORT

Diese Diplomarbeit entstand zwischen September 2020 und April 2021 und fiel dadurch in die Zeit der Covid-Pandemie. Während dieser Zeit fanden in Österreich insgesamt 4 Lockdowns, in denen Ausgangssperren herrschten und eine Inanspruchnahme einer Shiatsu Einheit verboten war, statt.

Bereits bei der Suche nach Klient:innen, welche sich für den praktischen Teil meiner Diplomarbeit zur Verfügung stellen würden, erkannte ich deutliche Hindernisse durch Covid. Mein Aufruf über Social Media schlug hohe Wellen und die Resonanz bzw. der erkennbare Bedarf war enorm. Ich erkannte: durch Gewalt traumatisierte Menschen sind eindeutig offen für Körperarbeit und Bedarf und Nachfrage ist in jedem Fall vorhanden.

Dennoch entschieden sich – verständlicherweise – sehr viele Interessierte letztlich aufgrund der Pandemie und aus Angst vor einer Ansteckung gegen die Teilnahme an meiner Diplomarbeit. Was außerdem deutlich wurde, war die verstärkte Zunahme an Gewalt aufgrund der räumlichen Enge und Ausgangssperren in Zeiten von Lockdowns. Hierzu gab es von diversen Institutionen Aufrufe und Aufklärungsarbeit in den Medien und auf Social Media. Fin Teufelskreis an sich also.

Bezogen auf den praktischen Teil meiner Diplomarbeit erschwerte die Pandemie vor allem den Prozessverlauf. Angedacht wäre unter normalen Umständen eine intensive Zusammenarbeit von je einer Shiatsu Einheit pro Woche für die Dauer von 10 Wochen. Diese intensive Zusammenarbeit zwischen Klient:in und Praktikerin macht es möglich, größere Schritte in relativ kurzer Zeit zu gehen und eine Verbesserung der Beschwerden zum einen schneller sichtbar zu machen und zum anderen deutliche Besserung hierbei zu erzielen.

Durch die Covid-Pandemie zog sich die Behandlungsdauer anstatt der angepeilten 10 Wochen über 27 Wochen. Dies erschwerte zu Beginn den Vertrauensaufbau und in weiterer Folge auch den Fokus auf die individuelle Problematik der einzelnen Klient:innen. Es fühlte sich immer wieder danach an, von der Thematik heraus gerissen zu sein und wieder von vorne beginnen zu müssen.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass ich bei der Suche nach Klient:innen keine Eingrenzung in Hinsicht des Geschlechtes und/oder der erlebten Form der Gewalt vornahm. Für mich jedoch in jedem Fall aussagekräftig ist die Tatsache, dass ausschließlich Frauen Interesse an der Teilnahme meiner Diplomarbeit zeigten.



Lisa Malits www.freeyoursoul-shiatsu.at

Der Wunsch, anderen Menschen helfen zu wollen, ist seit jeher in mir verankert. Mein beruflicher Werdegang führte mich zunächst in die Gesundheits- und Krankenpflege, um letztlich festzustellen, dass der ganzheitliche Ansatz, wie er in der östlichen Medizin gelebt wird, viel besser zu meinen Werten passt.

Ich bin unendlich dankbar, mir als Hara Shiatsu Praktikerin ausreichend Zeit für jede:n meine:r Klient:innen nehmen zu können und v.a. den Blick auf den "ganzen Menschen" zu richten, anstatt lediglich auf eine Diagnose.

Meine persönlichen Herzensthemen sind Trauma und Burn Out. Dabei ist es mir ein tiefes Bedürfnis in meinen Shiatsu Behandlungen einen sicheren Hafen zu schaffen und meinen Klient:innen den Raum zu geben, den sie gerade brauchen, um zurück in ihre Mitte zu finden.



Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin, Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

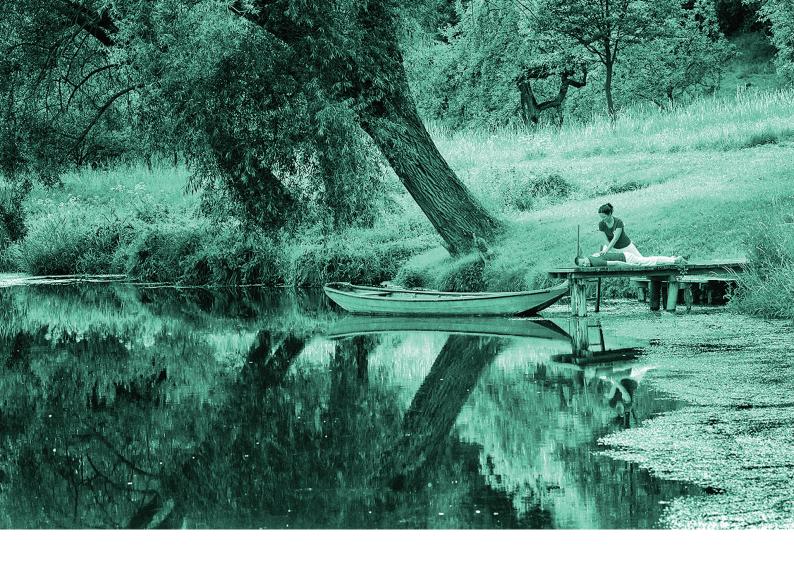
Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung + Weiterbildung + Behandlungen

> Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich. Besuche uns einfach. Wir freuen uns auf Dich.

