

SHIATSU & TRAUMA



Hara-Shiatsu in der Begleitung
von Traumatherapie



Hara Shiatsu Institut



Hara Shiatsu[®] Institut

Tomas Nelissen *Let your hands
do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.

Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von:

Mag. Gabi Radler (diplomierte Hara Shiatsu Praktikerin)
email: gabi.radler@aon.at, T: 0664 / 148 09 63

Harald Reiter (diplomierter Hara Shiatsu Praktiker)
email: shiatsu.raum@gmail.com, T: 0681 / 103 50 341

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2011

Was ist Trauma?

Trauma ist ein kurzes oder langanhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß, welches nahezu bei jedem Menschen eine tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde. Ein Trauma liegt vor, wenn die Ereignisse selber direkt erlebt werden, wenn sie als Zeuge beobachtet werden oder in indirekter Form (durch Erzählen) miterlebt werden.

Ein Trauma ist überwältigend, lebensgefährlich, über alle Maßen erschreckend, etwas, das man eigentlich nicht verkraften kann. Es ist ein Ereignis außerhalb dessen, was der Mensch sonst kennt, verbunden mit der Überzeugung, dass man es nie verwindet. So schlimm, dass man nachher denkt, das könne nicht passiert sein – mit enormen seelischen und/oder körperlichen Schmerzen verbunden.

Zahlen und Fakten

Forscher weltweit haben herausgefunden, dass bis zu 75% der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens eine traumatische Erfahrung machen und dass etwa 25% der Betroffenen eine Trauma-Folgeerkrankung (im Denken, Fühlen und Handeln) entwickeln. Fast alle Menschen, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, zeigen eine starke akute Belastungsstörung und ca. ein Viertel entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (PTSD = Post Traumatic Stress Disorder). Weiters stehen auch psychische Erkrankungen (z.B. Schizophrenie, bipolar affektive Störung, Psychose) oft in Zusammenhang mit einer vorhergegangenen Traumatisierung des Patienten. Wir haben daher sicherlich mit mehr Traumapatienten in unserer Shiatsu-Praxis zu tun, als uns bewusst ist.

Ursachen

- Vernachlässigung in der Kindheit (körperlich, psychisch, emotional)
- Verlust einer nahen Bezugsperson insbesondere im Kindesalter oder unerwartet
- körperliche, psychische und/oder emotionale Gewalt
- sexualisierte Gewalt (Vergewaltigung), etc.
- Unfälle im Verkehr, am Arbeitsplatz etc.
- Naturkatastrophen jeder Art
- Krieg, Vertreibung, Folter
- nach medizinischen Eingriffen

Die Störungen sind schwerwiegender ...

- wenn das traumatisierende Geschehen absichtsvoll herbeigeführt wurde (Naturereignisse, Kriege, Schicksalsschläge und unvermeidbare Unfälle wirken weniger belastend)
- je größer die eigene Gefährdung und Betroffenheit war
- je enger die Beziehung zur Tatperson war
- je länger/häufiger das traumatische Geschehen andauerte und
- je jünger die Person im Zeitpunkt der Traumatisierung war

Anzeichen für traumatischen Stress:

Es handelt sich hier um keine Beweise, dass Sie unter traumatischem Stress leiden, aber die Vermutung könnte nahe liegen und es wäre sinnvoll, den Anzeichen nachzugehen.

- *plötzliches Auftreten von Angstschweiß z. B. während eines Gespräches und entsprechende Geruchsentwicklung durch das Schwitzen*
- *Nachtschweiß, sie erwachen in der Nacht total durchgeschwitzt (aus einem Alptraum)*
- *Sie sind eher kontaktscheu*
- *Sie kennen Situationen in denen Sie plötzlich voller Angst sind, ohne dafür eine Erklärung zu haben*
- *Sie möchten immer unbedingt alles unter Kontrolle haben, z.B. in einem geschlossenen Raum immer in Türnähe sitzen*



„Immer nach Shiatsu geht die Sonne auf!“ Klientin

Folgen des Trauma

Trauma und seine Folgen

Was passiert bei einer Traumatisierung? - Der „normale Ablauf“

Schockphase: Ohnmacht, Hilflosigkeit, Totstellreflex – alle Reaktionen werden, soweit möglich, „abgestellt“, man erstarrt förmlich, spürt dabei oft gar nichts mehr. Für manche Betroffene fühlt es sich an, als würden sie „aus ihrem Körper austreten“ oder sich „woanders hindenken“. In der Fachsprache wird dieser Mechanismus Dissoziation (Trennung, Auslösung, Zerfall) bezeichnet.

Einwirkungsphase: Die stärkste Erregung ist meist abgeklungen, dennoch sind die Betroffenen nach wie vor von den Ereignissen stark in Anspruch genommen. So genannte „Flashbacks“, die wie blitzartige Rückblenden meist plötzlich und unwillkürlich auftauchen, wechseln sich ab mit dem Gefühl „gefühlstaub“ zu sein. Gefühle der Ohnmacht und der Hoffnungslosigkeit, Interessenslosigkeit, Selbstzweifel, Schlafstörungen, Alpträume, Ängste, erhöhte Schreckhaftigkeit, Gefühle von Entfremdung, Empfindungslosigkeit, Einsamkeit, Kontaktunsicherheit, Beeinträchtigung der Wahrnehmung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Erholungsphase: im günstigsten Fall beginnen sich die Betroffenen nach 2 bis 4 Wochen von ihrem Trauma zu erholen. Das traumatische Erlebnis hat noch eine zentrale Bedeutung, jedoch kann wieder ein normales Leben geführt werden.

Konnte der Betroffene sich nicht wieder erholen, da oft ein schwerwiegenderes Trauma vorlag, und halten die Folgeerscheinungen länger an, so spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTB oder englisch PTSD). Die üblicherweise zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen eines Menschen sind überfordert, da das traumatische Ereignis außerhalb der menschlichen Erlebnisskala liegt.

Es treten weiterhin folgende Symptome auf

Übererregbarkeit des vegetativen Nervensystems (erhöhte Alarmbereitschaft), Flashbacks, Alpträume, Vermeidungsverhalten, Angstattacken, Kontrollzwänge, Teilnahmslosigkeit bis hin zu Arbeitsunfähigkeit, Persönlichkeitsveränderungen, Depression, Entscheidungsschwierigkeiten, Unruhe, Reizbarkeit, dissoziative Störungen sowie auch starke körperliche Beschwerden.

Körperliche Beschwerden werden meist von den Ärzten als psychosomatisch abgestempelt und nicht in Zusammenhang mit dem Trauma gestellt. Dies können sein: Herzstechen, Herzrasen, Atemnot, Beklemmungsgefühl in der Brust, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, verminderte Beweglichkeit, Magen.-Darmprobleme, Appetitstörungen, Essstörungen, starkes Schwitzen (Nachtschweiß), Sprachschwierigkeiten, erhöhte Krankheitsanfälligkeit und vieles mehr.

Traumatherapie

Psychotherapeutische Traumatherapie

Die psychotherapeutische Therapie ist ein sehr wichtiger Prozess, um das Trauma zu verarbeiten und die Folgeerkrankungen zu lindern und hilft auch sich selbst und das Trauma zu verstehen. Die Verarbeitung eines Traumas kann ein sehr langer und schwieriger Weg sein, daher ist es wichtig sich immer wieder zu Stabilisieren.

3 Phasen

1. Stabilisierungsphase: nimmt häufig den größten Raum ein. Je besser der körperliche und seelische Zustand ist, desto eher kann es der Betroffene verkraften, sich mit belastenden Lebensereignissen zu beschäftigen. Stabilisierung wird immer wieder dazwischen notwendig sein.

Daher kann man auch von 6 Phasen sprechen: Luise Reddemann („Imagination als heilsame Kraft“) zitiert Arne Hofmann: „Traumatherapie hat sechs Phasen: Stabilisierung, Stabilisierung, Stabilisierung, Stabilisierung, Traumakonfrontation sowie Integration mit Trauern und Neubeginn.“

2. Trauma-Konfrontationsphase: Voraussetzung für diese Phase ist daher die Fähigkeit traumatisches Material zu steuern und sich selbst beruhigen zu können. Oft ist eine Konfrontation nicht notwendig bzw. nicht sinnvoll. Durch das erneute Durchleben der traumatischen Erfahrung und der damit verbundenen intensiven Gefühle, kann es auch zu einer nicht notwendigen Retraumatisierung kommen.

3. Integrationsphase: hat zum Ziel, das Erlebte in seine Lebensgeschichte einzuordnen und Sinnfragen zu klären. Hier geht es um eine gegenwarts- und zukunftsbezogene Neuorientierung.

*„Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben ist hier und jetzt.“* Buddhistische Weisheit

Traumareaktion aus energetischer Sicht

In einer traumatischen Situation sind Flucht und Verteidigung nicht mehr möglich (no fight- no flight). Dieser Schutzmechanismus ist außer Kraft gesetzt. Die durch den Schock hochkomprimierte Energie bleibt im Körper stecken, das Nervensystem ist überlastet. Es findet eine Überwältigung (Erstarrung) statt. Das ist energetisch gesehen ein Einfrieren der Lebenskraft, abgelöst von mechanischen Handlungen und verzögerten Reaktionen. Die notwendige Entladung und Entspannung findet nicht statt, es bleibt eine unnötig hohe Alarmierung. Meist ist auch eine Abspaltung zwischen Körper, Geist, Gefühlen und Seele erfolgt. Wir haben also extreme energetische Phänomene oft gleichzeitig vorliegen.





*„Shiatsu hat mir meine Lebensfreude
wieder zurück gegeben“ Klientin*

Fünf Elemente

Die Fünf Elemente

Die Lehre der Fünf Elemente ist in der traditionellen chinesischen Philosophie (Taoismus) verankert. Diese fünf Elemente – WASSER, HOLZ, FEUER, ERDE und METALL – sind nicht statisch, sondern unterliegen der ständigen Veränderung und Umwandlung und lassen sich auf die Umwelt und die Naturgesetze zurückführen. Es handelt sich daher nicht um Elemente im Sinne von Bestandteilen, sondern um Aspekte eines dynamischen Ablaufs. Sie sind untrennbar miteinander verbunden, sie alle beeinflussen einander direkt oder indirekt. Jedem Element sind geistige, emotionale und körperliche Aspekte zugeordnet. Solange alle Elemente harmonisch interagieren ist der Körper gesund. Ist das Gleichgewicht der Elemente nicht mehr gegeben, ist der Energiefluss gestört und wir werden krank. Die Aufgabe von Hara-Shiatsu ist es, die schwächeren Elemente zu nähren und die starken als Ressource zu nützen.

Das Wasser-Element

Das Wasserelement steht für Urvertrauen, Sicherheit, innere Zuversicht, Sinn des Lebens finden, Entspannung, Regeneration. Das Wasserelement ist die Mutter des Holzelementes und als solche ist es ihre Aufgabe das Holzelement zu nähren. Im Trauma aber ist das Urvertrauen bis auf seine Grundfesten erschüttert, Sicherheit und innere Zuversicht sind nicht mehr vorhanden, der Sinn des Lebens aufgrund mangelnder Klarheit nicht mehr erkennbar, Entspannung und Regeneration sind nicht mehr möglich. Folglich ist das Wasser, die Mutter, selbst bedürftig und kann ihr Kind nicht mehr nähren.

Durch stabilisierendes Shiatsu bringen wir mit liebevoller und absichtsloser Berührung den Menschen mit dem verbliebenen Urvertrauen in Verbindung, machen fühlbar, dass es neben der Angst auch noch etwas anderes gibt, wir schmelzen die Blockaden um die Lebenskraft wieder fließen zu lassen und stellen eine Verbindung mit dem Herzen her. Das Wasserelement ist während der gesamten Therapie immer wieder sehr wichtig. Es unterstützt die Phase der Stabilisierung. Auch körperliche Symptome wie Schmerzen vor allem im unteren Rücken, Knieprobleme (weiche Knie bei Angst), Antriebsmangel, Müdigkeit, Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen etc. können gelindert werden.

Das Holz-Element

Das Holzelement steht für Wachstum, Entwicklung, Entfaltung auf körperlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene. In Bezug zu Trauma heißt das, wieder in den Fluss kommen (aus der Immobilität herausführen), sich bewegen, sich aus der Starre lösen, zulassen negativer Gefühle (Wut, Aggressionen), Stress-Abbau. Im Trauma ist die Holzenergie blockiert. Die Energie für Flucht oder Abwehr hat sich aufgebaut, konnte aber nicht gelebt werden und so steckt sie noch im Menschen.

Traumatisierte Menschen sind leicht reizbar. Die Wut und die Aggression sind unterdrückt oder gar nicht wahrgenommen. Oft werden diese Gefühle sogar gefürchtet, da sie einen vollkommen überwältigen können. Aggressionen sind aber an sich nicht schlecht, da sie auch etwas in Bewegung bringen. Daher ist es wichtig für den Betroffenen, diese Gefühle einmal wahrzunehmen und sie auch dosiert zuzulassen. In der Konfrontationsphase kann Shiatsu das aktiv unterstützen.

Durch die Erstarrung, Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit ist kaum Bewegung möglich. Aber gerade Bewegung ist wichtig, um sich aus dieser Angst und Erstarrung zu lösen, wieder Entscheidungen treffen zu können. Körperliche Symptome im Holzelement: Kopfschmerzen, Migräne, Sehstörungen,



Schulterschmerzen, Druckgefühl im Rippenbogen, Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit, emotionelle Ausbrüche, Menstruationsprobleme (PMS); Depression etc. Das Holzelement ist aber auch die Mutter des Feuerelementes und durch eine Holzstagnation kann das Feuer nicht genährt werden.

Das Feuer-Element

Das Feuerelement steht für das Finden der eigenen Identität, für Verbindung von körperlicher und emotionaler Ebene, Lebensfreude, Spaß, Leidenschaft, Neugierde, Interesse, Intuition. Bei Trauma wird das Herz stark verletzt – es versetzt einen fast tödlichen Stich ins Herz. Der Glaube an die Menschheit, die innere Sicherheit ist zerstört. Es ist kaum möglich Gefühle zuzulassen aus Angst vor neuerlichen Verletzungen. Herzschmerzen, Herzstechen und Herzrasen zählen hier zu sehr häufigen körperlichen Symptomen. Hier können wir Shiatsu praktiker Trost und Mitgefühl geben und den Schutz des Herzens wieder aufbauen.

Die Erinnerungen an das traumatische Ereignis sind oft lückenhaft, unverstanden, unverbunden und nicht integriert. Gefühle sind unterdrückt und abgespalten oder treten plötzlich auch wieder als Gefühlsüberflutung auf. Ist das Feuerelement in sich ausgeglichen, werden die Erinnerungen, die Gefühle und die Gedanken wieder klarer und integrierbarer. Auf körperlicher Ebene können sich zum Beispiel Nacken- und Schulterprobleme bessern.

Wenn wir uns innerlich stabil fühlen, können wir uns öffnen und uns trotzdem geschützt fühlen. Durch das überwältigende Ereignis ziehen wir uns stark zurück – es kommt zu Isolation und Beziehungsunfähigkeit. Wenn das Feuer in uns wieder brennt, können wir wieder in Beziehung treten und aus der Isolation herauskommen. Shiatsu setzt hier sehr wichtige Schritte, um wieder „in Beziehung zu treten“. Das Feuerelement sorgt auch für ein gutes Zusammenspiel der Organe, es bringt die einzelnen traumabedingten Fragmente wieder zusammen. Das Gefühl des Zerissenseins bessert sich. In der Lehre der fünf Elemente nährt die Asche aus dem Feuer die Erde.



„Ich bin aktiver in sozialen Kontakten geworden, mein Selbstbewusstsein hat sich verbessert und ich bin so zufriedener!“ Klient

Das Erde-Element

Das Erdelement steht für Nährendes, Tröstendes, Stabilität, Ausgewogenheit. Durch das Trauma haben die Betroffenen den Boden unter den Füßen verloren, nichts ist mehr so wie es war. Durch Shiatsu erlangt der Klient mehr Stabilität, Zentrierung und kann auch so manches Unverdaute langsam verdauen. Es kommt wieder Appetit, auch auf das Leben.

Das Erdelement wird durch zu viel Sorgen, Grübeln, Gedankenrasen bis hin zu Depression geschwächt. Daher arbeiten wir hier aufbauend, tröstend. Körperliche Symptome wie Essstörungen, Magen-Darm-Probleme, Ödeme, Schwächegefühl bessern sich. Im nährenden Zyklus der Elemente ist das Erdelement die Mutter des Metallelementes. Ist die Erde gesund und stark, dann empfindet das Metallelement das Leben als sicher und stabil, Strukturen sind vorhanden und müssen vom Metallelement nicht künstlich geschaffen werden.

Das Metall-Element

Das Metallelement steht für Kontrolle, Grenzen setzen, Ja zum Leben, Vertrauen in die eigene Existenz, Möglichkeiten und Talente, Kommunikation. Zum Metallelement gehören auch die Lungen. Im Schock bleibt einem die Luft weg, durch Angst wird die Atmung flach. Die Folgen sind oft Atemnot, Asthma. Wichtig ist nicht nur die Einatmung, sondern auch die Ausatmung, das Loslassen.

Durch das traumatische Geschehen wurden die eigenen Grenzen verletzt (körperlich oder seelisch).

Die Grenzen sind einem nicht mehr bewusst oder es kann auch zu Kontrollzwänge (Kontrolle gibt Sicherheit) kommen.

Im Shiatsu achten wir ganz bewusst auf diese Grenzen und der Betroffene wird auch aufgefordert seine zu spüren. Körperliche Symptome des Metallelementes: Atemwegserkrankungen, Verstopfung, Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen etc.



„Es ist erstaunlich, ich entdecke mich komplett neu“ Klient

Hara Shiatsu

So kann Ihnen Hara Shiatsu helfen

Traumatisierte Klienten können mit Shiatsu gut unterstützt werden, da wir in Hara Shiatsu keine Trennung von Körper, Geist und Seele vornehmen. Vielmehr interessieren wir uns für den Zustand der Energie im gesamten Körper/Geist/Seele-System. Trauma drückt sich immer in verschiedenen Körperhaltungen und Körperzonen, die in der jeweiligen Situation entstanden sind, aus. Jeder Traumatisierte repräsentiert diese in seinem Körper. Shiatsu kann helfen, diese Blockaden zu lösen und den Körper wieder in Neutralstellung zu bringen. Dieses Lösen des Traumas aus dem Körper hilft beim Loslassen und Verarbeiten des Traumas ungemein und beschleunigt/unterstützt den psychotherapeutischen Prozess.

Shiatsu kann in der Begleitung einer Traumatherapie dazu beitragen, Energieblockaden zu lösen, Verbindungen wieder herzustellen, energetisch wieder in Fluss zu kommen und die Selbstheilungskräfte neu anzuregen.

- Körperliche Symptome wie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Herzstechen, Herzrasen, Atemnot, Beklemmungsgefühl in der Brust, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, verminderte Beweglichkeit, Magen -Darmprobleme, Appetitstörungen, Essstörungen, starkes Schwitzen (Nachtschweiß), Sprachschwierigkeiten, erhöhte Krankheitsanfälligkeit können dabei gelindert werden.
- Shiatsu kann beitragen, die Alltagsbewältigung zu erleichtern, indem durch stabilisierende Körperarbeit die Übererregbarkeit des vegetativen Nervensystems (erhöhte Alarmbereitschaft) auf ein gesundes Maß herabsinken kann. Flashbacks, Alpträume, Vermeidungsverhalten, Angstattacken, und Kontrollzwänge können nachlassen.
- Shiatsu animiert, positive Ressourcen zu nützen und so erfreuliche Aktivitäten zu unterstützen
- Shiatsu kann Entscheidungsschwierigkeiten, Unruhe, Reizbarkeit, dissoziative Störungen vermindern.
- Shiatsu kann Depression je nach Fülle- oder Leermuster in Bewegung bringen, oder durch Aufbau mit Energie und Sinn zu füllen
- Shiatsu kann Körperbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Abgrenzungsfähigkeit stärken
- Shiatsu kann stattgefundenen Persönlichkeitsveränderungen Raum für eine positive Entwicklung (Distanz, Klarheit und innere Ruhe) geben.
- Shiatsu stärkt das Gefühl, wieder mit sich selbst und der Umwelt verbunden und zentriert zu sein (Hara stärken). Diese Gefühl verbessert die emotionale Stabilität, Wohlbefinden, Lebensfreude und die Lebensqualität.

*„Das Schlimmste ist,
wenn man sich selbst vergisst.“* Chinesische Weisheit



Maßnahmen

Begleitende Maßnahmen zu einer Shiatsu Behandlung

Bewegung

Gerade wenn Sie sich in einer Phase der Erstarrung, Angst und Hilflosigkeit befinden oder bei Flash-backs, ist es wichtig, sich zu bewegen. Hier reichen oft schon ein paar Schritte an der frischen Luft. Regelmäßige leichte körperliche Bewegung – wie Spazierengehen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen bringen den Lebensfluss wieder in Schwung. Bei starken Aggressionen helfen eher Sportarten, wo man ins Schwitzen kommt und seine Wut ausleben kann – wie Boxen oder andere Kampfsportarten. Auch laut Schreien bringt schon Erleichterung. Aber: nicht jede Form der Bewegung passt zu jedem Energiemuster! Ihre ShiatsupraktikerIn berät Sie gerne.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung aus viel Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten und wenig Fleisch oder besser Fisch ist empfehlenswert. Aufputschende Getränke wie Kaffee, Tee oder Energy-Drinks und Alkohol sollten vermieden werden, da sie zu noch mehr Unruhe und Schlaflosigkeit führen. Die Speisen sollten unbedingt warm und in Ruhe gegessen werden. Der Genuss sollte dabei nicht fehlen! Für jeden Menschen gibt es aber spezielle Nahrungsmittel – dem Energiemuster entsprechend – die seiner Ausgeglichenheit gut tun.

Achten sie auf eine gute Atmung

Atmen Sie nur über die Nase ein und aus. Ihr Atem sollte sanft und leicht einfließen und sowohl den Brustkorb als auch den Bauch füllen/heben. Besonderes Augenmerk sollte jedoch auf ein vollständiges Ausatmen (= Loslassen – nicht nur des Atems) gelegt werden. Beim Einatmen zählen Sie bis 4, beim Ausatmen bis 8. Mit einiger Übung kann man sich mit dieser einfachen Atemtechnik gut beruhigen und der Körper wird gut mit Sauerstoff versorgt.

Ein Freude-Tagebuch führen

Meist liegt es in unserer Gewohnheit, unsere Aufmerksamkeit auf jene Dinge im Leben zu lenken, die nicht so sind, wie wir sie haben wollen. Eine gute Übung, seine Achtsamkeit auf die schönen Ereignisse des Lebens zu lenken ist, ein Freude-Tagebuch zu führen. Schreiben Sie für ein paar Wochen oder besser noch für eine längere Zeit jeden Abend vor dem zu Bett gehen auf, was Ihnen der Tag für positive Erlebnisse verschafft hat. Sie werden mit Staunen feststellen, dass Ihr Leben positiver ist, als Sie denken. Dadurch, dass Sie sich mit den positiven Ereignissen in Ihrem Leben beschäftigen, ändert sich Ihre Sichtweise und mehr Positives kann in einem neuen Raum entstehen.

Am Stock gehen

Nehmen Sie dafür ein Rundholz, es kann auch ein Besenstiel sein, und marschieren Sie darauf herum, am besten barfuß. Damit beleben Sie nicht nur die Fußflächen sondern auch Meridiane und Reflexzonen, entspannen Organe und Muskeln, den Nacken und die gesamte Wirbelsäule. Vor allem aber, im Zusammenhang mit Trauma, bringt Sie diese Übung ins Hier und Jetzt, denn mit ziemlicher Sicherheit haben auch Sie Energieblockaden an den Fußflächen, deren Auflösung mit einem gewissen Wohlschmerz verbunden ist.

Gehmeditation

Nehmen Sie sich dafür am Anfang 15 bis 20 Minuten Zeit. Alles was Sie brauchen ist ein ruhiger Platz mit 10 bis 15 Schritten Länge. Sie begeben sich an den Beginn dieser Strecke, stehen still, Füße schulterbreit parallel stehend, senken den Blick ca. zwei Meter vor sich auf den Boden, defokussiert, und spüren den Kontakt der Füße mit dem Boden, die Hände können seitlich hängen. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, ruhig zu stehen und machen Sie sich all Ihre Körperempfindungen bewusst. Dann beginnen Sie bewusst zu gehen. Sie nehmen das Heben, das Vorwärtsbewegen und das Senken des einen Fußes wahr, dann das des anderen Fußes. Am Ende der Strecke halten Sie inne, drehen um und nehmen wieder bewusst die Erdverbindung im Stehen wahr, bevor Sie weitergehen. Wenn Ihre Gedanken stark wandern, können Sie auch zwischendurch stehenbleiben und sich sammeln. Bei dieser Übung geht es nicht darum, irgendwo hinzukommen, sondern genau da zu sein, wo Sie sind und die Energie auf den Boden der jetzigen Realität zu bringen. Das ist das Wesen der Meditation. Wenn Sie ruhiger geworden sind können Sie mit Atemmeditation im Sitzen fortfahren oder diese anstatt der Gehmeditation praktizieren. („Meditation für Anfänger“, Jack Kornfield, CD und Buch). Es gibt viele weitere Entspannungstechniken wie Entspannung nach Jacobson, Autogenes Training etc. Ihre Shiatsu-PraktikerIn kann Ihnen gerne weiterhelfen.

Bei dissoziativen Zuständen

An einer stark riechenden Substanz (z.B. ätherisches Öl) riechen, kaltes Wasser ins Gesicht spritzen, sich zwickeln, sich ins Hier und Jetzt zurückholen – welcher Tag ist heute, wo bin ich?

*„Endlich kann ich mich
wieder entspannen,
ich fühle mich wohl!“ Klient*

Erfahrungen

Unsere Erfahrungen in der Begleitung von Traumatherapie

„Sei geduldig mit der ganzen Welt, vor allem mit dir selbst.“

San Francisco de Sales (1567-1622)

Im Rahmen einer Diplomarbeit am Hara-Shiatsu Institut wurden in einem Pilotprojekt bisher über 150 Behandlungen in Zyklen zu je mindestens 10 Sitzungen an Klienten durchgeführt, die alle an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden und sich überwiegend auch in psychotherapeutischer Behandlung befinden. Hara-Shiatsu wurde bisher von allen Teilnehmern überaus positiv angenommen und beurteilt (Auszüge aus Antworten auf einen Abschlussfragebogen):

Haben sich körperliche Beschwerden durch Shiatsu verbessert?

In allen Fällen „Ja“, wobei teilweise auch andere Therapien gleichzeitig in Anspruch genommen wurden.

„ja, ich gehe aufrechter, nicht nur körperlich, durchs Leben“

„ja, die Nackenbeschwerden sind komplett verschwunden“

„ja, die Beklemmungsgefühle in der Brust haben nachgelassen“

„ja, ich kann wieder ohne Medikamente schlafen“

„ja, die sonst wöchentlich auftretenden Schmerzattacken kommen kaum noch vor und ich kann sie ohne Medikamente aushalten“

Hat sich durch eine Verbesserung körperlicher Beschwerden auch eine Besserung seelischer Beschwerden ergeben?

Bis auf eine Teilnehmerin bei allen Teilnehmern „JA“

„ja, ich bin auch sozial aktiver“

„ja, trotz hoher Belastung kann ich wieder sehr gut schlafen,

fühle mich dem Leben besser gewachsen, es tut sich sehr viel im Stillen“

„ja, ich bin wesentlich besser in meiner Mitte“

„ja, Bewegung macht wieder Freude, ich habe neue Pläne“

„ja, ich bin wieder in Kontakt mit mir selbst“

Glauben Sie, dass Shiatsubehandlungen für den Psychotherapeutischen Prozess hilfreich waren?

Alle in Psychotherapie befindlichen Klienten antworteten mit „JA“,

„ja, die Annäherung auf zwei Ebenen ist sehr vorteilhaft“

„ja, ich habe meine weibliche Rolle und Mutterschaft ergründet“

„ja, viel weniger Angst vor der Angst“

„ja, letzte Woche konnte ich annehmen, wütend zu sein“

„ja, es haben sich neue Themen ergeben“



Information

Gerade bei Traumafolgeerkrankungen – welche sehr komplex sind - ist es besonders wichtig, gut informiert zu sein. Denn Information/Wissen gibt Ihnen Sicherheit.
Fragen sie ihren Psychotherapeuten oder Psychiater.

Weiterführende Bücher zu diesem Thema:

„Trauma und die Folgen“ und „Wege der Traumabehandlung“, von Michaela Huber „
„Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“, „Seelische Kräfte entwickeln und fördern“
oder „Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen“, von Luise Reddemann

Für traumatisierte Klienten gibt es spezielle Übungen/Imaginationen nach Luise Reddemann in ihrem Buch „Imaginationen als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren“ – Fragen Sie Ihren Psychotherapeuten danach.

Notfalladressen

Sozialpsychiatrischer Notdienst Wien: Fuchsthaller Gasse 18, 1090 Wien, Tel.: 01/31 330
AKH Wien / Psychiatrische Ambulanz: Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, Tel.: 01/40 400



*„Unsere Leiden und Wunden
werden nur geheilt,
wenn wir sie voller
Mitgefühl berühren“*

Hara Shiatsu PraktikerIn

