



## Trauma berühren, Trauma verstehen

*von Mike Mandl*

Ein Trauma ist meist die Folge eines außergewöhnlich belastenden, persönlichen Erlebnisses, bei dem die individuellen Möglichkeiten und Ressourcen zur Bewältigung nicht ausreichend sind. So etwas hinterlässt Spuren. In der Persönlichkeit, in der Seele, im Körper. Und im Energiesystem. Letzteres kann uns in Shiatsu wertvolle Hinweise liefern, wie wir traumatisierte Menschen bestmöglich berühren können. Denn die Spuren weisen ein bestimmtes Muster auf...

Der Begriff Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde oder Verletzung. In meiner fast 30 Jahre währenden Shiatsu-Praxis durfte ich in unterschiedlichen Settings sehr viele davon berühren. Ich habe Shiatsu in einem Spital für Kinderpsychosomatik gegeben. Die Hintergrundgeschichten der kleinen Patient:innen können einem fast das Herz brechen. Gewalt. Missbrauch. Verwahrlosung. Noch dramatischere Ereignisse habe ich bei Flüchtlingen erlebt, die wir im Rahmen eines Projektes der International Academy for Hara Shiatsu betreut haben. Massenvergewaltigungen. Folter. Mord. Krieg. Emotional weit weniger herausfordernd, aber nicht minder spannend war meine Tätigkeit in der Rehabilitationsabteilung einer großen Klinik, wo physische Traumen im Mittelpunkt standen, die sich als therapieresistent erwiesen haben, ganz einfach, weil die psychische Komponente in der konventionellen Herangehensweise nicht ausreichend berücksichtigt wurde.

All diese Tätigkeiten haben zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Überbegriff Trauma geführt und somit auch zu einem Schwerpunkt in meiner Praxis, wo ich von Inzest-Selbsthilfegruppen über todkranke Personen bis hin zu den klassischen Lebenstraumen eine weitere Vielfalt dieses so existentiellen Themas erforschen durfte. Und es ist nicht nur meine Essenz: Per se lässt sich nur unscharf voraussagen, welche Ereignisse für welche Menschen wirklich zu einem Trauma führen, weil viele Faktoren mitentscheidend sind, ob es zur längerfristigen Manifestation einer tiefgehenden Verletzung in der Persönlichkeitsstruktur kommt oder nicht. Das hängt vom individuellen Werdungsprozess ab, vom Charakter, von der psychischen und emotionalen Immunität, von der Stabilität der Lebensumstände, von den zur Verfügung stehenden Ressourcen, von der Resilienzfähigkeit, von der Regulationskraft des Nervensystems, vom Lebensalter, vom Lebensabschnitt, ja sogar von der Gabe zur Sinnstiftung in Bezug auf die eigene Seinsgestaltung. Dazu kommen noch viele weitere Einflussfaktoren.

### NICHT ALLES IST EIN TRAUMA

Der Ansatz, dass ein Trauma immer ein überdimensional schlimmes Ereignis sein muss, ist nicht schlüssig und überholt. Natürlich, schwere Unfälle, Gewalteinwirkung oder Naturkatastrophen haben ein hohes traumatisie-

rendes Potential. Diesbezüglich spricht man von einem Schocktrauma, von einem singulären Umstand (Typ-I-Traumata), der in seiner Intensität so belastend ist, dass für die betroffene Person kein Handlungsspielraum mehr besteht, mit der entsprechenden Situation direkt und auch nachher umzugehen. Aber auch wesentlich weniger spektakuläre Lebenserfahrungen können zu schwerwiegenden Traumen führen, die sich in ihrer gefühlten Auswirkung und ihrer Symptomatik kaum unterscheiden. Erstreckt sich eine Summe negativer Erfahrungen über einen längeren Zeitraum, kann dies genauso weitreichende Spuren im Körper und im Geist hinterlassen (Typ-II-Traumata). Viele dieser Traumen bilden sich vorwiegend in der Kindheit heraus, denn Kinder haben weit weniger Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen als Erwachsene. In meiner Praxis konnte ich vor allem nach Beginn der CoVid-Krise eine stetige Zunahme von Klient:innen mit Typ-II-Traumata beobachten, sicher auch, weil das Setting der CoVid-Krise alle Zutaten beinhaltete, um schlummernde Traumen an die Oberfläche zu holen.

Trotzdem möchte ich an dieser Stelle eine klare Trennlinie ziehen. Denn der Begriff Trauma wird im allgemeinen Sprachschatz und in den Medien meist inflationär und unbedacht verwendet. Es scheint modern zu sein, ein Trauma zu haben und viel zu schnell spricht man bei herausfordernden Lebensumständen von einem Bindungstrauma, einem Scheidungstrauma oder einem Arbeitsplatztrauma. Belastende Situationen müssen aber nicht zwangsläufig zu einer Traumatisierung führen, wenn man trotz der Belastung handlungsfähig bleibt und längerfristig daran sogar wachsen kann. Diese verallgemeinerte Verwendung ist ungerecht gegenüber all denjenigen, die wirklich schwere traumatische Erfahrungen erlebt haben und an umfangreichen Traumafolgestörungen leiden. Das gilt übrigens auch für die Begriffe Depression oder Burnout. Es ist ein großer Unterschied zwischen einer schlechten Stimmungslage und einer echten Depression, wie auch ein großer Unterschied zwischen tiefer Müdigkeit und einem echten Burnout ist.

## DAS YIN UND YANG DES NERVENSYSTEMS

Gänzlich unabhängig von der persönlichen Situation und Geschichte eines jeden traumatisierenden Prozesses, wirkt dieser auf unser Nervensystem. Das autonome Nervensystem hat – aus Sicht der TCM – einen Yin und einen Yang Aspekt. Der Yang Aspekt wird durch das sympathische Nervensystem repräsentiert. Es versetzt uns in einem Zustand erhöhter Aktivität, es steuert unser Erregungspotential. Das parasympathische Nervensystem steht für den Yin Aspekt. Es ist für jede Form der Beruhigung zuständig. Wie das bei Yin und Yang nun mal so ist, ist ein dynamischer und rhythmischer Wechsel zwischen diesen beiden Aspekten, Ausdruck einer gesunden Balance und dieser Wechsel sollte in einem gewissen Toleranzbereich stattfinden. Es gibt quasi eine

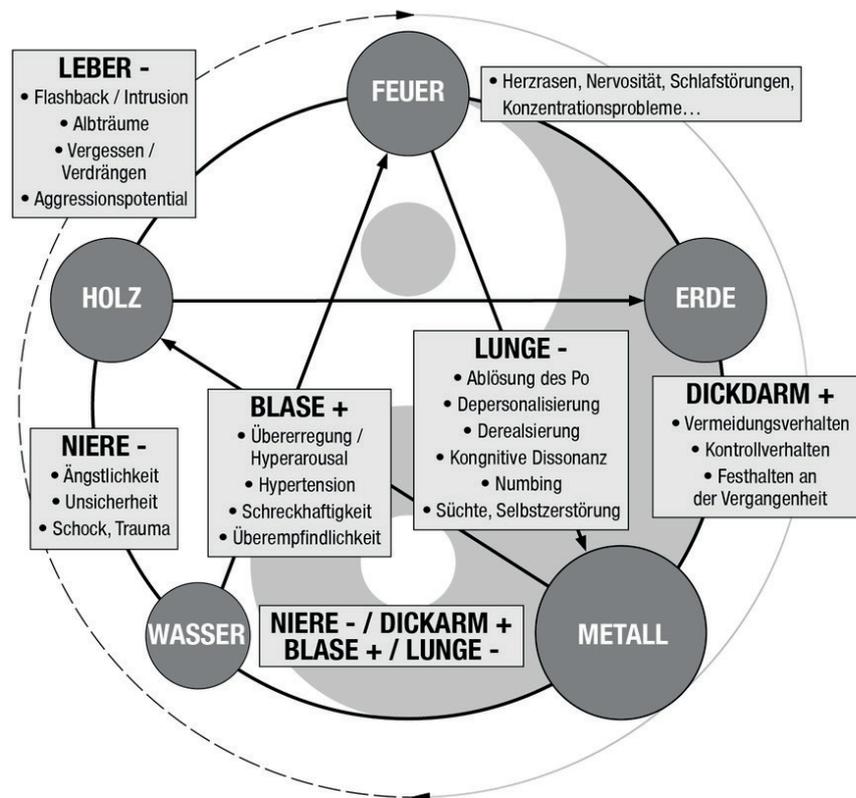
Decke. Und einen Boden. Bewegen sich Aktivierungs- und Entspannungsphasen innerhalb dieser Grenzen, ist alles gut. Wie weit diese Grenzen gesteckt sind, ist wiederum eine individuelle Angelegenheit, bestimmt aber, wie stressresistent und resilient wir sind. Bei einem geringen Abstand zwischen Decke und Boden, kann die Amplitude schnell einmal durch die Decke schießen oder durch den Boden fahren. Bei einem großen Abstand ist hingegen ausreichend Puffer vorhanden, um selbst große Belastungsintensitäten aufnehmen zu können. Dieses Toleranzfenster – Window of Tolerance – wird primär in den ersten Lebensjahren geprägt, vor allem durch das Verhältnis zu den engen Bezugspersonen.

Die Charakteristik eines traumatisierenden Ereignisses besteht nun darin, dass das sympathische Nervensystem durch die Decke schießt. Eine wie auch immer geartete oder empfundene Unsicherheit oder Bedrohung aktiviert den Kampf-, Flucht- oder Freeze-Mechanismus über seinen Toleranzbereich hinaus, wodurch ein bewusste Kontrolle nicht mehr möglich ist. Das Resultat ist ein Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht, eine Ausgeliefertsein, gegenüber der Situation, gegenüber sich selbst. Eine Überwältigung, die keinen Handlungsspielraum mehr offen lässt. Das sympathische Nervensystem pumpt Energie in den Körper, die jedoch nicht umgesetzt werden kann. Als würde man Starkstrom durch ein dafür nicht geeignetes Leitungssystem jagen. Das Leitungssystem ist völlig überlastet. Die Sicherungen brennen durch. Das Drama am Trauma: Selbst wenn die auslösende Situation vorbei ist, bleibt das entlastende Stoppsignal des Körpers aus. Der Zustand beginnt sich zu manifestieren, ausgehend vom Nervensystem in den Körper bis in den Geist und die Seele. Und dort kann er sich einnisten und weitreichende Konsequenzen für die gesamte Lebensführung mit sich bringen. Über Jahre. Über Jahrzehnte. Die betroffenen Personen sind meist ganz normal in den Alltag integriert. Aber für sie ist es kein normaler Alltag. Sondern eine große Herausforderung. Wie das Fahren mit angezogener Handbremse. Es geht. Aber mit wesentlich höherem Aufwand und mit viel Reibung.

Das ist natürlich eine sehr vereinfachte Darstellung eines Traumatisierungsprozesses, die entscheidenden Mechanismen verhalten sich jedoch so und helfen uns, das Thema Trauma aus der Sicht von Shiatsu zu verstehen.

## DIE ENERGETISCHE STRUKTUR EINES TRAUMAS

So wie das Nervensystem im Falle einer Traumatisierung unabhängig von den unterschiedlichen Auslösefaktoren auf eine charakteristische, mit primären Überlebensmechanismen in Verbindung stehende Art und Weise reagiert, weist auch unser Energiesystem spezifische Muster auf. Es handelt sich dabei um eine Kettenreaktion, die mit den Nieren beginnt. Jede Form von Unsicherheit, Angst oder Schock geht uns an die Nieren. Das wiederum aktiviert das Partnerorgan, die Blase, die mit ihrem Meridian-Verlauf das sympathische Nervensystem



© Mike Mandl

kontrolliert. Die Blase aktiviert den Kampf- und Fluchtmodus, ein ganz normaler Vorgang. Innerhalb der Toleranzgrenze kann sich das System wieder selber regulieren. Bei einem Trauma ist das anders. Die Blasenenergie schießt durch die Decke. Die Nierenenergie rasselt in den Keller. Eine massive Überaktivierung bei gleichzeitiger tief empfundener Angst. Das ist die Ausgangssituation. Die Blase im Plus. Die Niere im Minus.

Als Folgeerscheinung ist durch die kontinuierliche Anspannung des Blasen-Meridians die Erregungsschwelle des zentralen Nervensystems deutlich geringer als vor dem traumatisierenden Ereignis. Damit geht oft eine Überempfindlichkeit einher, eine erhöhte Sensitivität, die den in den Nieren gespeicherten Angstzustand selbst bei kleinen Reizen reaktivieren kann. Man spricht vom Hyperarousal. Selbst vermeintlich unbedeutende Auslösefaktoren wie ein bestimmtes Geräusch, ein spezieller Lichteffekt, ein Geruch, eine Nachricht oder ein Foto können einen unverhältnismäßig starken Erregungszustand auslösen. Die Schreckhaftigkeit kann sehr ausgeprägt sein, wie auch die übermäßige Aufmerksamkeit. Dieser Zustand kostet enorm viel Energie, die von den Nieren als Speicher der Essenz abgesaugt wird.

## DIE ROLLE DES METALL-ELEMENTS

Um den fortschreitenden Prozess der Traumatisierung und vor allem die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nachvollziehen zu können, hilft uns das Prinzip der Fünf Wandlungsphasen und das Gesetz der Oppositionszeiten. Das Wasser-Element mit den Organen Niere und Blase ist das Kind des Metall-Elements mit den

Organen Lunge und Dickdarm. Ist das Kind-Element schwach, übernimmt das Mutter-Element die Führung, um es zu beschützen. Zudem kommt, dass die Organe des Wasser-Elements mit den Organen des Metall-Elements durch die Oppositionszeiten in enger Verbindung stehen. Die Niere steht mit dem Dickdarm in Opposition. Die Blase mit der Lunge. Das Gesetz der Oppositionszeiten besagt, dass sich die Energie nur in einem der beiden durch die Oppositionszeit verbundenen Organ befinden kann. Ist die Niere leer, ist der Dickdarm voll. Ist die Blase voll, ist die Lunge leer. Und der Blasen-Meridian ist übertoll, mit zahlreichen Auswirkungen auf die Lunge.

Zum einen zeigen sich direkte Auswirkungen auf die Atmung. Das Lungen-Qi ist geschwächt. Im normalen Zustand sorgt es für eine tiefe Atmung, für ein Absenken des Qi. Nun stagniert dieses im Brustraum. Der Atmen ist oberflächlich, kurz, es findet wenig Bewegung statt. Derart wird der Körper mit weniger Energie versorgt. Müdigkeit kann entstehen. Aber auch Formen von depressiver Verstimmung, in Form von Traurigkeit, tiefer Erschöpfung und einer empfundenen Sinnlosigkeit der eigenen Existenz. Weiters führt eine Schwäche der Lunge zu einer suboptimalen Verteilung des Wei-Qi. Die physische und die psychische Immunität sind fragil. Eine dünne Haut eben. Reize gelangen ungefiltert in das System und lösen weiteren Stress aus. Das Gefühl natürlicher Grenzen verschwimmt.

Umgekehrt wird das Prinzip der Oppositionszeit auch genutzt, um über eine bewusst tiefere Atmung die Lunge zu füllen, wodurch Energie von der Blase abgezogen wird. Der Blasen-Meridian kann sich entspannen. Und mit ihm der Hypertonus des sympathischen Nervensystems.

Auch in der Traumatherapie wird gezielt mit dem Atem gearbeitet, um vorhandene oder aufsteigende Ängste zu managen. Das Prinzip ist dasselbe. Lunge voll, Blase leer. Die Nieren profitieren davon. Denn auch bei den Organpaaren innerhalb eines Elements gilt das Gesetz, dass die Energie mehrheitlich entweder in dem einen oder in dem anderen Organ ist. Starke Nieren fördern das Gefühl von Sicherheit und Selbstvertrauen.

## DIE KÖRPERSEELE PO

Weiters führt der Leere-Zustand in der Lunge zu einer Ablösung der Körperseele Po. Po ist in der TCM die Instanz, die unser Bewusstsein mit dem Körper verbindet. Sie verleiht uns die Fähigkeit zur somatischen Wahrnehmung. Reißt diese Verbindung ab, dann geschieht eine Trennung zwischen Körpererleben und Geistesleben. Das kann die Basis für die Entstehung mehrerer Zustände sein, die mit einem Trauma einhergehen. Zum einen kann sich das Gefühl einer Entfremdung vom Körper einstellen, einer Depersonalisierung. Zum anderen kann eine Entfremdung von der Umgebung und den Lebensumständen passieren, die verändert oder unwirklich erscheinen, eine Derealisierung: Man verliert den Bezug zur umgebenden Realität. Eine abgekapselte Körperseele kann auch mit kognitiver Dissonanz in Verbindung stehen, da Gefühle die Sprache des Körpers und Gedanken die Sprache des Geistes sind und zwischen beiden keine koordinative Verbindung mehr herrscht. Zudem wird der Zugang zu den Gefühlen erschwert, zu den Gefühlen zu sich und zu anderen, was oft mit einem verminderten Interesse am sozialen Leben einhergeht. Man spricht vom Numbing, von emotionaler Taubheit. Diese Schwierigkeit in der Wahrnehmung von Gefühlen führt oft dazu, dass Personen mit einer – nicht nur durch traumatische Erfahrungen – losgelösten Po besonders intensive Körpererfahrungen suchen, um sich überhaupt noch spüren zu können. Diese Suche kann sich in Süchten, extremen Lebenssituationen oder Selbstzerstörungstendenzen ausdrücken.

Meiner Erfahrung nach ist die erfolgreiche Stabilisierung der Körperseele Po einer der Schlüsselfaktoren in der Arbeit mit Trauma-Klient:innen. Denn Po gibt uns auch die Kraft, einen positiven Blick in die Zukunft zu werfen. Sie kann uns von der Perspektivenlosigkeit zu neuen Perspektiven führen. Po steht für das, was kommt. Der Dickdarm für das, was hinter uns liegt. Und der Dickdarm ist wie die Blase sehr angespannt. Er steht mit den Nieren in Oppositionszeit. Niere leer. Dickdarm voll. Diese Achse spiegelt die Dynamik zwischen Unsicherheit und Kontrolle, zwischen Sicherheit und Loslassen. Je schwächer die Nieren, desto mehr versucht der Dickdarm Kontrollmechanismen im Leben aufzubauen, um derart für Sicherheit zu sorgen, für einen Halt, für etwas, an dem man sich anhalten kann. Eine angespannte Dickdarm-Energie hält alles zusammen, um ja nicht die Kontrolle zu verlieren. Der Dickdarm ist die Instanz, die hinter

Vermeidungsverhalten steht. Es ist nicht ungewöhnlich Situationen zu vermeiden, die gefährlich, bedrohlich oder unangenehm eingestuft werden. Mutter Dickdarm beschützt Kind Niere. Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung kann Vermeidungsverhalten jedoch zur Methode werden und Einfluss auf weite Lebensbereiche haben. Und der Dickdarm reagiert sehr sensibel auf geringste Veränderungen. Er klammert vorsorglich alle mit dem Trauma auch nur im Entferntesten in Verbindung stehenden Themen und mögliche Schlüsselreize aus.

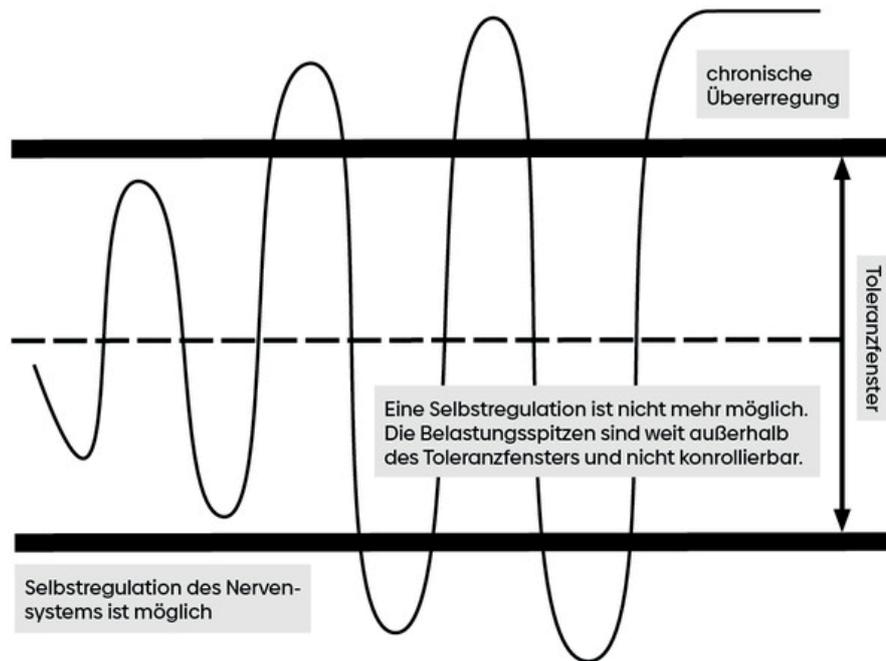
## DIE WURZELN UND DIE ZWEIGE

In der TCM spricht man von den Wurzeln und den Zweigen eines Zustandes. Die energetische Grundstruktur – also die Wurzeln – eines Traumas manifestiert sich primär über das Wasser- und das Metall-Element. Die Dynamik lautet: Niere -> Blase + -> Lunge -> Dickdarm +.

Die Zweige durchdringen aber auch die Elemente Holz, Feuer und Erde. Nachdem das Holz-Element vom Metall-Element kontrolliert und vom Wasser-Element genährt wird, zeigen sich in diesem ebenfalls deutliche Kennzeichen. Betroffen ist hier vor allem die Wanderseele Hun, die eng mit Po in Verbindung steht. In einem konstruktiven Zustand wurzelt das Wasser-Element in den Nieren. Diese sind aber für diese Ankerfunktion zu schwach und gewährleisten geringe Stabilität. Das schickt Hun auf Wanderschaft. Wir sprechen von Flashbacks, von sehr lebendig wirkenden Erinnerungen an die erlebte Situation oder den Prozess der Traumatisierung, oft auch in Form von Albträumen. Charakteristisch für Hun ist, dass sie sehr sensibel auf visuelle Trigger reagiert, da sie primär mit den Augen in Verbindung steht. Es kann aber auch sein, dass Hun so sehr auf Wanderschaft gegangen ist, dass mit ihr die Erinnerungen an das Erlebnis komplett gelöscht erscheinen, denn sowie Po in der Lunge residiert, residiert Hun in der Leber und die Leber übernimmt in der TCM die Funktion des Speicherbewusstseins. Überhaupt geht es der Leber weniger gut...

Denn Holz braucht Wasser, um geschmeidig zu bleiben. Von der Niere ist dieses jedoch nicht zu bekommen. Sprich: Das Holz trocknet aus. Es verliert seine Flexibilität und wird leicht entflammbar. Darunter leider die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen und die schnelle Entflammbarkeit zeigt sich in erhöhter Reizbarkeit oder auch überraschendem Aggressionspotential. Und wenn wir schon von mangelndem Wasser sprechen: Das wirkt sich natürlich auch direkt auf das Herz aus, das vom Wasser-Element kontrolliert wird. Das braucht weniger Feuchtigkeit als Kühlung, weil es zu 90 Prozent Yang ist. Ohne Wasser erhitzt es übermäßig. Die Folge: Herzrasen, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsproblem...

Und das Erd-Element? Das steht in der energetischen Darstellung des Menschen in der Mitte und nicht wie in der pathologischen Darstellung der Fünf Elemente zwischen Feuer-Element und Metall-Element. Durch



© Mike Mandl

die Polarisierung der anderen vier Elemente entsteht ein starkes Ungleichgewicht rund um die Mitte herum, die dieses kaum mehr stabilisieren kann. In den schlimmsten Fällen zerreißt es die Mitte sogar. Mit weitreichenden Folgen auf den Verdauungstrakt und natürlich auch auf die Psyche. Die Zweige der posttraumatischen Belastungsstörung können sich sehr vielfältig gestalten und es ist in der Praxis nicht leicht, den bestmöglichen Einstieg zu finden...

## DIE ROLLE DER PERSÖNLICHKEIT UND DIE CRUX VON KONZEPTEN

Die grundlegende energetische Dynamik zwischen Wasser- und Metall-Element betrifft im Falle eines traumatisierenden Prozesses alle Menschen ähnlich. Diese energetische Dynamik passiert aber in einem System, das individuelle Ausprägungen hat. Dementsprechend kann diese Ausprägung die Schwerpunkte oder die Symptome verlagern oder anderes gewichten. Das betrifft auch die Zweige Holz, Feuer und Erde. Je nach Setting gibt es daher unzählig viele Einstiegsmöglichkeiten. Dennoch: Ohne einer Harmonisierung der grundlegenden Achse Wasser- und Metall-Element ist es längerfristig schwierig, wirklich entscheidende Fortschritte zu erzielen. Die Körperseele Po gehört konsolidiert. Der Blasen-Meridian gehört entspannt. Die Niere gehört gefüllt. Und der Dickdarm kann als Resultat sukzessive loslassen. In Shiatsu sprechen wir von energetischen Prozessen. Analysiert man jedoch die gängigsten Trauma-Therapien, dann verfolgen sie ähnliche Ziele, wenn auch mit anderen Mitteln und einer andere Sprache.

In der Shiatsu-Welt ist es en vogue geworden, jegliche Konzepte als limitierenden Faktor des Verstandes zu betrachten und die Intuition in den Mittelpunkt des Wirkens zu stellen. Das ist schade, weil es lediglich zeigt, dass sich viele Personen einfach schwer damit tun, eine

konstruktive Synthese aus Wissen und Fühlen, aus Logik und Intuition zu kreieren. Das eine wird gerne vom anderen getrennt und überbetont. Ein Ansatz, der lediglich persönliche Präferenzen widerspiegelt. Denn die wahre Einheit entsteht durch eine Fusion der Gegensätze, durch eine Integration von Yin und Yang und nicht durch die Ablehnung eines bestimmten Poles.

Insofern können Konzepte sehr wohl hilfreich sein. Konzepte sind wie ein Stadtplan. Der Stadtplan ist nicht die Stadt. Er ermöglicht uns aber eine rasche Übersicht und eine schnelle Orientierung. Dann muss man ihn wieder zur Seite legen und offen sein für das, was die Stadt an Erlebnissen und Überraschungen bringt. Manchmal ergeben sich neue Routen. Mal ändern sich die Ziele. Alles schön und gut. Die entscheidende Frage sollte aber immer sein: Wie kann ich die Menschen, die zu mir kommen, bestmöglich unterstützen? Wie kann ich ihnen bestmöglich weiterhelfen? Dazu braucht es alle Ressourcen, die wir haben. Körper. Seele. Geist.

Meine Absicht mit diesem Artikel war es, einen groben Stadtplan der Trauma-Energetik zu erstellen. Vielleicht hast Du ja Ergänzungen? Vielleicht interessiert Dich das Thema mehr?

Dann möchte ich Dich gerne zum **1. Shiatsu Summit** in Wien einladen. Vom **30.05. bis 02.06.2024** widmen sich fünf internationale Expert:innen vier Tage lang einem Thema: **Trauma**.

### Autor:

Mike Mandl lebt und arbeitet als Shiatsu- und TCM-Praktiker in Wien. Er ist Leiter der International Academy for Hara Shiatsu, Geschäftsführer der Online-Plattform *Das Zentrum*, Vater von drei Kindern und begeisterter Snowboarder.  
www.mikemandl.eu  
www.hara-shiatsu.com