

von Iris Woltemate

Den eigenen Körper wieder erleben

In mir keimte eine Ahnung von Veränderung“ Bericht der Klientin

Es war vor fast drei Jahren, im Winter. Ich litt an einer Angststörung und war auf der Suche nach Behandlungen die mir helfen würden. Ich war schon in psychotherapeutischer Behandlung, und das war auch gut so. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass ich noch etwas Anderes bräuchte.

Durch die unglaubliche Anspannung die ich damals erlebte, war so eine Art Dauermuskelstress entstanden und ich fühlte mich steif und unbeweglich und hatte oft Schmerzen.

Ich las die Anzeige, „welche Frau will sich ein halbes Jahr mit Shiatsu begleiten lassen?“. Ich hatte keine genaue Vorstellung davon, was Shiatsu war. Tai Chi kannte ich, und ich wusste, dass es Meridiane gab. Ob allerdings Shiatsu bei Angststörungen das Richtige oder überhaupt eine Möglichkeit war, wusste ich nicht. Es war daher eher eine aus der Not getroffene Entscheidung, die mich schlussendlich dazu brachte, anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. Aber schon nach der ersten Sitzung keimte eine Ahnung von Veränderung in mir. Ich versuchte, mich nicht daran festzuhalten, doch als ich nach der ersten Stunde wieder auf der Straße stand, überkam mich ein Hochgefühl, wie ich es seit Monaten nicht mehr gespürt hatte.

Im Laufe der nächsten drei Jahre, habe ich Erstaunliches erlebt. So war mir bis dahin z.B. nicht bewusst, dass ich meinen Körper gar nicht spürte. Zwar wurde das Thema Dissoziation in der Psychotherapie angesprochen und theoretisch verstanden, aber woher sollte ich wissen, wie sich ein fühlender Körper anfühlt? Bisher war mir nur bewusst, dass ich gefühlsmäßig im Inneren „wegging“ wenn mir eine Situation zu bedrohlich oder unsicher vorkam.

Im Shiatsu erlebte ich nun eine ganz andere Dimension. Ich begann langsam zu spüren, wo Iris ihre Hände hinlegte, ohne dass ich dabei die Augen zu Hilfe nehmen musste. Ich begann Unterschiede zu spüren, wie kalte Hände, warme Hände oder mehr und weniger Druck. Und ich konnte zulassen, dass ich Angst vor Berührung habe. Das führte dann auch unweigerlich dazu, dass ich anfangs oft nicht wirklich „da“ war, und viele Sitzungen eher „über mich ergehen ließ“. Berührung und Angst waren irgendwie gekoppelt.

Es kostete mich oft Überwindung, mich auf die Matte zu legen in dem Wissen, dass dies Angst auslösen könnte. Gleichzeitig war

mir klar, dass mein Körper diese neuen, positiven Erfahrungen braucht, um eine für mich gute Veränderung herbeizuführen. Ein Balanceakt, der dank Iris großer Einfühlsamkeit, fast immer gelang. Ich lernte mit ihrer Hilfe, meinen Körper zu spüren und die Angst greifbarer zu machen.

Durch die kontinuierliche Berührung und Bewegung meines Körpers, kann ich mittlerweile fühlen wo dieser überhaupt anfängt und wo er endet. Was sich anfänglich verschwommen und grenzenlos anfühlte, bekommt nach und nach eine Form und vor allem eine Begrenzung. Ich kann immer besser fühlen, wo sich welcher Teil des Körpers befindet. Wie groß oder schwer z.B. ein Bein ist und dass mein Kopf tatsächlich auf dem Hals sitzt. Gleichzeitig mit diesen Veränderungen ist es mir auch möglich, meine Haltung dem Leben und meinen Mitmenschen gegenüber besser zuerspüren. Und in dem Maße, wie mein Körper sozusagen „geboren“ wird, fällt es mir leichter, auch gefühlsmäßig mehr und mehr zu erkennen, was ich will und brauche.

Vor drei Jahren dachte ich, nach ein paar Shiatsu-Sitzungen geht meine Angst weg. Heute weiß ich, dass Angst ein langer Weg ist und Shiatsu eine gute Begleiterin.

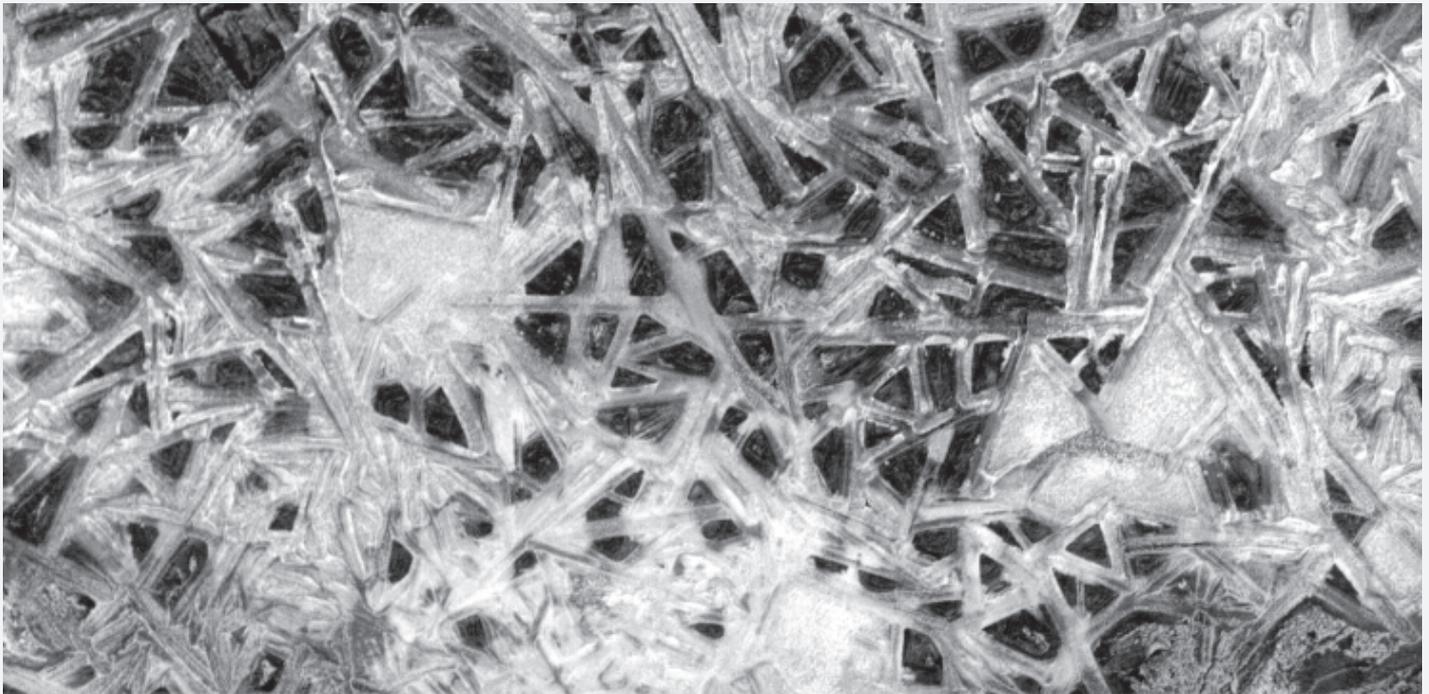
Ich habe viel über mich, und darüber wie traumatische Erfahrungen auf seelischer und körperlicher Ebene wirken, gelernt und ich bin gespannt, was noch alles passieren wird.

Den eigenen Körper wieder erleben

Erfahrungen mit Shiatsu nach körperlicher Traumatisierung von Iris Woltemate

Schon lange möchte ich die Erfahrungen aufschreiben, die ich in den mittlerweile drei Jahren mit U. im Shiatsu mache. Freundlicherweise war sie sofort bereit, auch ihre Sicht der Dinge beizusteuern, so dass der Prozess aus beiden Perspektiven beleuchtet wird.

U. kommt erstmals im Januar 2004. Sie ist damals 46 Jahre alt und leidet unter Panikattacken, mit denen sich eine generalisierte Angst entwickelt hat. Zudem berichtet sie von einer Vielzahl anderer Symptome: Rückenschmerzen, generalisierte Schmerzen am ganzen Körper, ab dem Frühjahr 2004 kommt noch eine massive Herzangst¹ dazu. Die dabei empfundenen Symptome sind so stark, dass sie wiederholt ins Krankenhaus eingeliefert wird. Im Zusammenhang mit den schweren und ängstigenden Symptomen wird sie vielfach eingehend schulmedizinisch unter-



sucht. Das Ergebnis: Lunge, Herz, Blut und Kopf bleiben ohne Befund. Allerdings hat sie zu der Zeit erhöhten Blutdruck, der regelmäßig von einem Kardiologen überprüft wird. Wegen der Panikattacken befindet sie sich auch in psychotherapeutischer Betreuung.

Panikattacken und Herzangst - Entspannung beim Shiatsu

Ihre permanente Anspannung und der Wunsch nach Stabilisierung sind die von U. zunächst genannten Gründe, warum sie zum Shiatsu kommt. Es stellt sich heraus, dass sie das deutliche Gefühl hat, dass ihr die Erfahrung von Berührung weiterhelfen könnte. Mein erster Eindruck ist, dass von ihrer Seite der Wunsch und der Wille besteht, sich der Berührung „auszusetzen“ und dass gleichzeitig eine Art instinktiver/unwillkürlicher Gegenbewegung stattfindet und sie sich innerlich vor der Berührung zurückzieht. Diese Spannung ist sehr deutlich und für mich eine verwirrende Doppelbotschaft (von den Traumatisierungen in der Kindheit erfahre ich erst später). Auch empfindet sie selbst sehr leichte Berührung häufig als schmerzhaft. Der ganz Körper und die Haut tun ihr weh. Meine Ausrichtung ist deshalb, zunächst überhaupt in einen vertrauensvollen Kontakt zu kommen. Ich suche dafür Körperbereiche, die weniger empfindlich sind, sich der Berührung mehr öffnen können und versuche, klar, sicher und eindeutig zu arbeiten. Für uns beide überraschend erlebt U. von der ersten Stunde an regelmäßig tiefe Entspannung. Das ist eine große Erleichterung für U., da sie wegen der Panikattacken und der Angst vor der Angst ständig unter Strom steht.

Es stellt sich heraus, dass Shiatsu sehr gute Möglichkeiten bietet, Entspannung einzuleiten und dennoch genug Schutz/Spannung aufrechtzuerhalten, damit kein Gefühl des „Sich Auflösens“ mit erneuter Verunsicherung und daraus vergrößerter Angst entsteht. Dies steht im Gegensatz zu U.s Erleben von Massagen, nach denen sie sich zu „weich und aufgelöst“ gefühlt hat. Intuitiv war einer der wesentlichen Punkte von Beginn an, Entspannung nur behutsam zu fördern, damit die Abwehr- und Schutzfunktion nicht unterlaufen wird. (In der Fachliteratur über Trauma wird

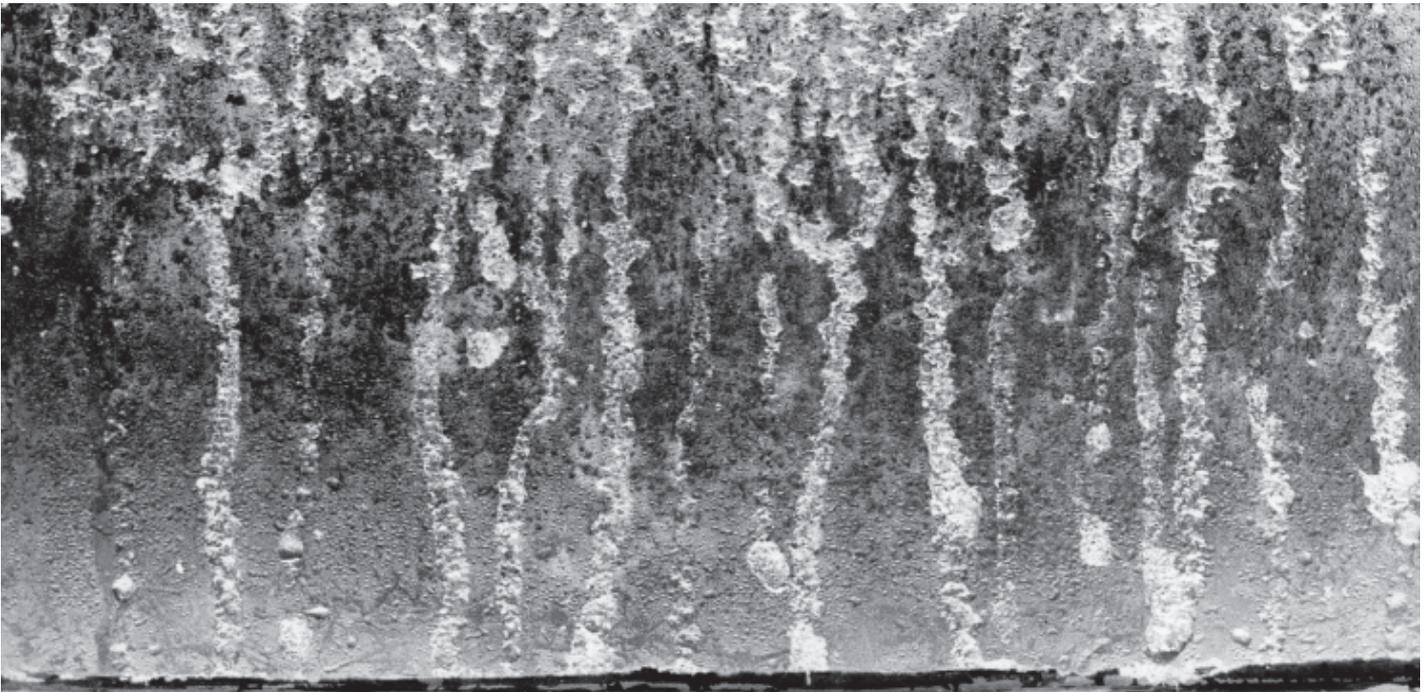
immer wieder darauf hingewiesen, dass der Aufbau von gesundem Muskeltonus durch Training ebenfalls hilfreich ist.)

Die Themen Kontakt, Grenze, Schutz, Nähe und Distanz prägen das erste Jahr. Das sind auch Themen, die U. in der Psychotherapie behandelt. Ich empfinde zum Beispiel das Thema der (fehlenden) Grenze so, dass ich immer wieder das Gefühl habe, U. beim Einsinken der Hände zu nahe zu kommen, da ich körperlich keine eindeutige Rückmeldung bekomme, wann es reicht. Als ich ihr das mitteile erfahre ich, dass sie als Kind in bedrohlichen Situationen „aus dem Körper gegangen ist“ (April 2004).

Im Laufe der Zeit gibt es weitere Hinweise, wie sie ihren Körper erlebt. Jahrelang habe sie z.B. überhaupt keine Schmerzen empfunden, sich immer als stark und unabhängig erlebt. Umso mehr leidet sie nun, da sowohl die Psyche (Panikattacken) als auch der Körper (Schmerzen überall) das gewohnte Funktionieren versagen.

Die Haut- und Schmerzempfindlichkeit (Grenze) lassen im Laufe des ersten halben Jahres nach. Ich erlebe eine höhere Präsenz der körperlichen Ebene bei U.. Mit der Zeit ist ein sehr physisches Arbeiten an den Meridianen möglich. Die Anspannung dabei lässt merklich nach - mit Ausnahme der Kopf- und Nackenregion. Berührung führt in diesem Bereich zu so großer Anspannung, dass ich dort nicht direkt arbeite, sondern mich nur in Dehnungen an den Armen oder von den Füßen her auf das Fließen im Nacken- Kopfbereich beziehe. Nach einem halben Jahr sagt U., dass sie das Gefühl habe, mehr in den Körper hineinzuwachsen. Die allgemeine Angst ist zurückgegangen. Wie ich erst jetzt erfahre, sind Spastiken, die sie zuvor immer wieder in verschiedenen Muskelgruppen hatte, komplett verschwunden.

In den nächsten Monaten plagen U. massive Herzangst und Herz-Rhythmus-Störungen zusammen mit Schlaflosigkeit. Ich versuche, die innere Erdung und die Verbindung zwischen einzelnen Körperbereichen zu stärken. Im Bo-Shin fallen immer wieder der Schulter- und Nackenbereich sowie die Hüfte als stark jitsu auf. Wenig Verbindung gibt es vom Rumpf in die Arme und Beine. Die Knöchel treten ganz in den Hintergrund. Vor allem dort und an den



Füßen führt Shiatsu zu mehr Ki-Bewegung im Körper.

Integrationsbewegung: Die Wahrnehmung des Körpers verändert sich pendelartig

Im April 2005 berichtet U., dass sie ihren Körper viel besser spüre als früher und ihn mehr als Ganzes erlebe. Das Herz ist in dieser Zeit kein Thema mehr. Das Hauptthema wandelt sich zu „Integration des Körpererlebens“. Ich bekomme jetzt sowohl spürbar als auch verbal mehr Rückmeldungen zu ihrem körperlichen Erleben. Die Verbindung im Körper hat sichtbar zugenommen. Dehnungen beispielsweise der Beine laufen durch bis zum Schulter-Kopf-Bereich. Rotationen sind „plötzlich“ voller Raum möglich. Wird allerdings zu viel gelöst, wandelt sich das zunächst angenehme Körpergefühl in etwas Unangenehmes/Beunruhigendes, z.B. Kribbeln, Taubheit oder ein zu „leichtes“ Körpergefühl. Starke Spannungen mit Schmerzen im Rücken, in den Knien und am Kopf sind die vorherrschenden Beschwerden zusammen mit dem Wunsch nach Entspannung. Meist hilft die eine Stunde Shiatsu vorübergehend. Mit dem zunehmenden Körpererleben berichtet U., dass sie einerseits „einen Hunger nach Berührung hat“ - diese andererseits aber manchmal nur schwer ertragen kann - also genau der Zwiespalt, der unsere Reise seit Beginn begleitet.

Im Mai 2005 hat sie in einer Sitzung zwei kurze Absenzen. Sie reagiert jeweils sofort auf Ansprache und ist dann wieder

präsent. Es folgen zwei Stunden, die von ihr als sehr, sehr positiv und mit großer Entspannung erlebt werden. Sie beschreibt, dass sie „mal kein Gefühl“ und mal „ein neues Gefühl“ hat. Ihre Körperwahrnehmung scheint zwischen altem und gewohntem Reagieren/Erleben und dem neuen Erleben zu pendeln. Dann kommt eine Sitzung, in der sie voller Glück ihre Füße auf ganz eindrücklich neue Weise erlebt. Sofort danach hat sie wieder eine kurze Absence. Mit Drehung (Ziel: Aktivierung des Lage-Sinns) und Ansprache (Ziel: Hebung des Aktivitätslevels) ist sie wieder bei sich. Die Absenzen sind sehr kurz, vielleicht 3-5 Sekunden. Da sie sich wieder sofort fängt, sehe ich keinen Grund, die Sitzung abbrechen. Bis zu den Sommerferien 2005 gibt es von ihrer Seite weiter starke Reaktionen auf das Shiatsu. Einmal kribbelt der ganze Körper zwei Tage lang. Ich berate mich in einer Supervision mit Gisela Busch, die empfiehlt, das klare, körperbezogene Arbeiten zu stärken, den Rahmen klar abzustecken und die Abstände zwischen den Sitzungen zu verlängern, um mehr Zeit für die Integration zu geben.

Dissoziationserleben

In der dritten Sitzung nach der Sommerpause (Oktober 2005), die bis dahin ganz unauffällig war, sackt U. plötzlich weg und dissoziiert². Obwohl ich den Zustand theoretisch kenne, hatte ich ihn noch nie konkret erlebt. Offen gestanden, macht es mir Angst, denn meine wiederholten Bemühungen, durch Ansprache und körperliche

Aktivierung U. wieder zu integrieren, gelingen nicht. Puls und Atmung sind stabil, zeitlich und örtlich ist U. orientiert. Aber ihr Bewusstseinschwankt zwischen schlafend und einer Art Wachzustand oder Wachtraum, der in einer anderen Zeit spielt und in der sie offensichtlich Erfahrungen aus ihrer Kindheit erlebt. Schließlich bringe ich U. nach Hause, versichere mich, dass sie versorgt ist und gehe mit Schuldgefühlen. Zum Glück ist sie beim Telefonat am nächsten Tag wieder wie gewohnt ansprechbar. Nach diesem - für uns beide aufwühlenden - Erlebnis möchte ich mit U. eine Shiatsu-Pause einlegen. Aber während ich mich frage, ob ich nicht sorgfältig genug war und ob eine Fortsetzung sinnvoll ist, ist U. vergleichsweise gelassen. Sie kennt Dissoziationen auch aus der Psychotherapie und im Alltag. Sie will, unterstützt von ihrer Traumatherapeutin, unbedingt den Prozess fortführen, ist überzeugt, dass er in die richtige Richtung geht.

Ich lese Texte von Luise Reddemann und Babette Rothschild zum Thema Dissoziation, die mich entlasten und mir ein besseres Verständnis für das Geschehene ermöglichen. Wichtig ist auf jeden Fall, die Dissoziation nicht zu bahnen, nicht Shiatsu mit dissoziativem Erleben zu koppeln. Nach einer Bedenkzeit schlage ich vor, statt Shiatsu zunächst einfache Körperwahrnehmungsübungen zu machen, mit konkreten Rückmeldungen von U., im Stehen und Sitzen um einem Weggleiten möglichst vorzubeugen und um das gewohnte Muster zu unterbrechen. Sie willigt ein.

Noch mehr Bewusstheit im Körpererleben

Es folgen einige Sitzungen, in denen U. mit und ohne Berührung in ihren Körper hineinspüren und ihr Erleben beschreiben soll (z.B. mit Bildern, Farben etc). Zunächst kann U. eher Empfindungen in einem Feld um ihren Körper herum benennen. Diese sind sehr deutlich. Zum Beispiel ist die Annäherung meiner Hand in etwa 15 cm Abstand mehr zu spüren, als direkt auf ihrem Fuß. Ihren Körper erlebt sie in dieser neuen Situation ohne Berührung dagegen zunächst als nicht aus sich heraus präsent.

In der übernächsten Stunde machen wir Spürübungen mit Kontakt. Das halten von beiden Füßen gleichzeitig ist zu viel und wird als verwirrend empfunden. Das halten von einem Fuß ist spür- und beschreibbar, durch die Dauerhaftigkeit aber auch etwas bedrohlich. Egal, ob ich mich mit den Händen langsam oder schnell nähere, etwa 15 cm vor dem Körper spannt sie sich an. Der Vorschlag, dass sie sich umgekehrt mit dem Fuß der Hand nähert (volle Kontrolle über den Kontakt), strengt sie ebenfalls an. Sie hat auch in dieser und in der letzten Stunde wieder zwei sehr kurze Absenzen. Es scheint, als ob der voll bewusste Kontakt immer noch schwierig ist.

Nach dieser dreiwöchigen Phase beginnen wir wieder mit Shiatsu, zunächst in kurzen Sequenzen und verbunden mit der immer wieder wiederholten Aufforderung, genau hinzuspüren und bewusst bei dem Prozess zu bleiben. In der dritten derartigen Sitzung sagt sie (bei Niere an den Beinen) voller Begeisterung, sie würde meine Hände und sogar die einzelnen Finger ganz genau spüren. Beim Perikard-Meridian am Fuß erlebt sie plötzlich ein neues, schweres und ungewohntes Gefühl. Es fühlt sich für sie gut an - aber auch etwas beunruhigend. Sie kennt eher ein Körpergefühl, dass sie als „zu leicht“ empfindet. In der nächsten Stunde (Feb. 2006) beschreibt U. plötzlich sehr detailliert, was sie empfindet. Zum Beispiel das Einsinken des Daumens „wie durch mehrere Schichten mit einem leichten Impuls am Ende“. Danach fühlt sie sich schwer und erdig. Zwei Wochen später ist das neue Körpergefühl „voll und satt im Körper“ immer noch da. In der darauffolgenden Sitzung berichtet sie von ihrem Traum, „geboren worden zu sein“ und schließt an, dass sie sich jetzt richtig im Leben fühlt. Das neue Gefühl hält auch im Alltag an. Banale Dinge werden

neu erlebt („ah, so fühlt sich also der Autositz an“). Shiatsu ist jetzt auch im Schulterbereich und manchmal auch direkt am Kopf möglich. Weitere Rückmeldungen: „Ich fühle mich emotional und mental so wie auf der körperlichen Ebene viel strukturierter. Früher habe ich mich immer in Gefühlen verlor, ohne Grenzen, diffus“ (April 2006).

Erleben heute

Im Rückblick auf die drei Jahre kann man sagen, dass die Veränderungen voranschreitend und nachhaltig sind, es aber auch immer wieder Zeiten gibt, in denen ältere Erlebensweisen wieder auftauchen. Derzeit erlebt U. eine Phase, in der sie immer wieder davon spricht, dass sich der Körper „ausgefüllt“ anfühlt. „Wenn ich von A nach B gehe, bin ich nicht plötzlich bei B angelangt, sondern merke, wie sich mein Körper bewegt.“ Die Herzangst tritt nur noch selten auf und wenn, dann in abgeschwächter Form. Das gleiche gilt für die Angstattacken. Der Schlaf ist zeitweise besser. Absenzen und Dissoziationen kommen im Alltag noch vor, werden anders als früher aber bewusster erlebt in Situationen, die „plötzlich und zu nah“ sind. U. dazu: „Ich kann meinen Raum viel besser vertreten, und wenn ich besseren Schutz habe, brauche ich nicht aus dem Körper zu gehen.“ Wir erleben beide diese Entwicklung mit Freude und Staunen.

Die scheinbar einfachen Grundlagen des Shiatsu haben sich für den Prozess als besonders wesentlich herausgestellt. Dazu gehören der Kontakt an sich, die behutsame und achtsame Berührung, die vertrauensvolle Verbindung zwischen zwei Menschen und zum eigenen Körper, die Zentrierung und Erdung, der Bezug zur Mitte und die Herstellung einer Verbindung im Geist-Körper-Raum. Ab einem gewissen Punkt war es ebenfalls sehr hilfreich, das Bewusstsein über die körperlichen Empfindungen gezielt durch Anleitung und verbale Rückmeldung zu fördern. Andererseits hätte ein zu früher Einsatz solcher Techniken den Prozess hin zum bewussten Erleben vermutlich behindert, da ja gerade das bewusste Körpererleben mit massiven Ängsten gekoppelt war.

U. über mehrere Jahre mit Shiatsu zu begleiten, hat mich sehr Vieles gelehrt und Einiges verstehen lassen - vielen Dank, U.!

Iris Woltemate
Shiatsu-Praktikerin
Diplom-Psychologin

1 Bedrohliches, schmerzhaftes Erleben im Herz-Brustbereich, dass symptomatisch einem Herzinfarkt ähnelt, dem aber kein organischer Befund zugeordnet werden kann.

2 Unter Dissoziation versteht man einen komplexen seelisch-körperlichen Prozess, bei dem es zu einer Trennung und Abspaltung des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Identität oder der Wahrnehmung kommt.