



Mit Shiatsu posttraumatisches Wachstum begleiten

Wie Berührung Entwicklungsräume für Sicherheit, Selbstregulation und posttraumatisches Wachstum eröffnen kann

Trauma verändert nicht nur das, was wir erlebt haben. Es verändert auch die Art, wie wir die Welt wahrnehmen, wie wir Beziehungen gestalten und wie wir in unserem eigenen Körper zu Hause sind.

Trauma entsteht dort, wo eine Erfahrung unser Nervensystem überfordert und uns keine Möglichkeit bleibt, angemessen zu reagieren. Solche Erfahrungen können durch Unfälle, Naturkatastrophen oder Gewalterlebnisse ausgelöst werden. Ebenso tiefgreifend wirken jedoch jene Verletzungen, die nicht auf ein einzelnes Ereignis zurückzuführen sind: das wiederholte Erleben von Alleingelassen werden, mangelnde Resonanz oder fehlende emotionaler Sicherheit.

Trauma als Unterbrechung von Entwicklung

In der modernen Traumatherapie spricht man hier häufig von den „**kleinen t**“. Gemeint sind Entwicklungsverletzungen, die entstehen, wenn ein Kind zwar versorgt wird, ihm jedoch das fehlt, was für seine seelische Reifung ebenso lebensnotwendig ist: feinfühliges Zuwendung, ein Gefühl von Zugehörigkeit und die Erfahrung, in seinem Erleben willkommen zu sein.

Was sich im Kontakt verletzt hat, zeigt sich häufig auch wieder im Kontakt. Menschen verlieren den Zugang zu ihren Bedürfnissen, erleben Nähe als belastend oder sehnen sich nach Verbundenheit und ziehen sich gleichzeitig zurück. Nicht selten wird der eigene Körper dabei mehr und mehr zu einem Ort der Anspannung, der Anpassung oder der inneren Leere.

Trauma entsteht nicht allein durch das Ereignis, sondern dadurch, dass das Nervensystem keine Möglichkeit findet, die Erfahrung vollständig zu verarbeiten.

Was nach Trauma nachreifen darf

Traumatherapie bedeutet deshalb weit mehr, als belastende Erinnerungen zu verarbeiten. Sie begleitet einen Entwicklungsprozess, in dem Fähigkeiten nachreifen dürfen, die einst keinen geschützten Raum hatten, um sich zu entfalten.



Dazu gehören die Fähigkeit,

- den eigenen inneren Zustand wahrzunehmen und zu regulieren,
- Co-Regulation durch einen anderen Menschen anzunehmen,
- gleichzeitig mit sich selbst und der Außenwelt in Verbindung zu bleiben,
- Bedürfnisse zu spüren, auszudrücken und für sie einzustehen,
- Grenzen wahrzunehmen und zu schützen,
- Sicherheit und Vertrauen im eigenen Erleben zu entwickeln,
- die Flexibilität des Nervensystems zu stärken und länger im individuellen Fenster der Toleranz zu verweilen,
- sowie Nähe und Verbundenheit wieder als nährnde Erfahrungen erleben zu können.

*Shiatsu begegnet nicht dem Problem, sondern
dem Potenzial des Organismus zur
Selbstorganisation*

Shiatsu als Erfahrungsraum

Genau hier eröffnet Shiatsu einen besonderen Erfahrungsraum.

Shiatsu begegnet dem Menschen nicht auf der Ebene eines Problems, das gelöst werden muss. Es begegnet ihm als einem Organismus, der trotz aller Schutzstrategien seine Fähigkeit zur Selbstorganisation nie ganz verloren hat. Jede achtsame Berührung lädt das Nervensystem ein, sich neu zu orientieren. Nicht durch Druck, sondern durch Präsenz. Nicht durch Korrektur, sondern durch Beziehung.

Berührung kann zu einer Sprache werden, die dort verstanden wird, wo Worte oft nicht mehr hinreichen. Sie vermittelt Halt, ohne festzuhalten. Sie schenkt Orientierung, ohne vorzugeben. Sie ermöglicht dem Körper, Unterschiede wahrzunehmen – zwischen Anspannung und Loslassen, zwischen Schutz und Offenheit, zwischen Vergangenheit und dem gegenwärtigen Moment.

In diesem Raum können Erfahrungen entstehen, die während der ursprünglichen Traumatisierung nicht möglich waren. Selbstregulation entwickelt sich aus Co-Regulation. Aus äußerer Sicherheit wächst allmählich ein inneres Gefühl von Sicherheit. Der Körper kann wieder als Heimat erleben werden.

Die Wahl der Meridiane, die Qualität der Berührung und die Einbeziehung bestimmter Körperräume können diesen Prozess gezielt unterstützen. Shiatsu fördert dabei nicht allein Entspannung, sondern begleitet die Entwicklung neuer innerer Organisationsformen. Das Nervensystem gewinnt an Flexibilität, neue neuronale Verbindungen entstehen, und bisherige Überlebensstrategien dürfen sich langsam in lebendige Handlungsmöglichkeiten verwandeln.

Manchmal genügt eine achtsame, präsente Berührung, damit das Nervensystem zum ersten Mal erlebt, dass Kontakt nicht überwältigt, sondern trägt. Aus solchen Erfahrungen entstehen neue innere Landkarten – nicht, weil wir sie lehren, sondern weil der Organismus sie selbst hervorbringt.



Vielleicht liegt genau darin die besondere Qualität von Shiatsu.

Wir begleiten keinen Heilungsprozess von außen. Wir schaffen Bedingungen, in denen der Organismus sich wieder erinnern kann, wie Entwicklung geschieht. Berührung wird zu Resonanz. Resonanz wird zu Sicherheit. Sicherheit eröffnet Beziehung – zu anderen Menschen und schließlich zu uns selbst.

Posttraumatisches Wachstum

Posttraumatisches Wachstum beginnt dort, wo ein Mensch nicht länger gegen seine Geschichte kämpfen muss, sondern erlebt, dass in ihr bereits die Möglichkeit einer neuen Entwicklung angelegt ist. Shiatsu will diesen Weg nicht erzwingen. Doch es kann ihn mit Achtsamkeit, Präsenz und einer Berührung begleiten, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht.

Posttraumatisches Wachstum bedeutet deshalb nicht, zu dem Menschen zurückzukehren, der wir vor dem Trauma waren. Wachstum bedeutet, zu jemandem zu werden, der durch den Schmerz hindurch neue Qualitäten entwickelt hat – mehr Selbstverbundenheit, mehr Mitgefühl, mehr innere Freiheit und die Fähigkeit, dem Leben wieder offen zu begegnen.

Hara-Diagnose und Polyvagal-Theorie

Für Shiatsu-Praktizierende bieten die Berührungsdiagnosen im Hara und am Rücken dabei eine wertvolle Orientierung. Sie machen erfahrbar, wie sich ein Mensch im gegenwärtigen Moment organisiert hat und welche Ressourcen bereits zur Verfügung stehen. Daraus lässt sich erkennen, welche Entwicklungsschritte der Organismus als Nächstes integrieren möchte.

Die Verbindung mit der Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges eröffnet dabei eine faszinierende Brücke zwischen östlichem Erfahrungswissen und moderner Neurobiologie. Energetische Zustände wie *Kyo*, *Jitsu* und das verborgene *Kyo* lassen sich als Ausdruck unterschiedlicher Regulationszustände des autonomen Nervensystems verstehen. Beide Modelle beschreiben auf ihre Weise die gleiche grundlegende Frage: Wie findet ein Mensch zurück in Sicherheit, Lebendigkeit und Beziehung?

Mit der Polyvagaltheorie hat Stephen Porges einen tiefgründigen Beitrag zum Verständnis des autonomen Nervensystems geleistet. Bei der Betrachtung der Neurozeption kommt er zu dem Ergebnis, dass das Empfinden von Sicherheit eine biologische Notwendigkeit ist und für den Heilungsprozess eine besondere Bedeutung einnimmt [1].

*Hara-Diagnose und Polyvagal-Theorie
beschreiben mit unterschiedlichen
Sprachen dieselbe Frage: Wie findet
ein Mensch zurück in Sicherheit,*



TCM und die fünf Aspekte der Abwehrreaktion im Somatic Experiencing

Wenn ein Mensch einer Bedrohung begegnet, reagiert sein Organismus mit einer komplexen biologischen Abfolge von Schutzreaktionen. Im Somatic Experiencing beschreibt Peter Levine diese natürliche Abwehrreaktion als einen Prozess, der sich in mehreren aufeinanderfolgenden Schritten entfaltet. Trauma entsteht nach diesem Verständnis nicht durch das belastende Ereignis allein, sondern dann, wenn dieser biologische Prozess nicht vollständig zu Ende geführt werden kann und der Organismus in einem Teil der Reaktion gebunden bleibt [2].

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt den Menschen aus einer anderen Perspektive. Auch sie versteht Gesundheit als einen dynamischen Prozess, in dem Bewegung, Regulation und Anpassung ständig ineinandergreifen. Die fünf Wandlungsphasen bilden dabei kein starres System, sondern eine lebendige Landkarte körperlicher, emotionaler und seelischer Prozesse [3].

Obwohl beide Modelle unterschiedlichen Traditionen entstammen, eröffnen sich bemerkenswerte Berührungspunkte. Die einzelnen Schritte der biologischen Abwehrreaktion lassen sich modellhaft mit den fünf Wandlungsphasen in Beziehung setzen. Für die Shiatsu-Praxis entsteht daraus eine Sichtweise, die den Körper nicht als Ort von Symptomen betrachtet, sondern als Ausdruck eines Organismus, der versucht, sich zu schützen und schließlich wieder in Regulation zu finden.

Hara- und Rückendiagnose können diesen Prozess auf besondere Weise verstehen und begleiten. In der Qualität der Berührung zeigen sich manchmal Spannung, Leere oder Erstarrung – nicht als Diagnose im medizinischen Sinn, sondern als Hinweise darauf, welche Regulationsdynamik im Augenblick mehr Aufmerksamkeit braucht. Die Berührung wird dabei zu einem Dialog mit dem Körper.

In Verbindung mit der Polyvagaltheorie lassen sich diese Beobachtungen auch neurophysiologisch einordnen. Eine anhaltende sympathische Aktivierung unterstützt Kampf- und Fluchtreaktionen und kann sich im Shiatsu als Fülle, Spannung oder Stagnation zeigen. Wird eine Fluchtbewegung gehemmt, entsteht häufig eher ein Eindruck von Rückzug oder energetischer Leere. Kann der Organismus schließlich weder kämpfen noch fliehen, kann er in eine dorsovagale Erstarrung wechseln. Menschen beschreiben diesen Zustand oft als Taubheit, innere Abwesenheit oder Leblosgkeit.

Für die Shiatsu-Praxis ist diese Unterscheidung von Bedeutung. Eine sympathische Überaktivierung braucht eine andere Form der Begleitung als ein Organismus, der sich in einer Erstarrungsreaktion befindet. Während bei einer Übererregung innerhalb des Toleranzfensters durchaus ressourcenorientiert gearbeitet werden kann, benötigen Erstarrungszustände meist ein besonders behutsames Tempo. Nicht die Intensität der Behandlung steht dann im Vordergrund, sondern das schrittweise Wiederfinden von Sicherheit.

Die fünf Schritte der biologischen Abwehrreaktion und eine Verbindung zu den Wandlungsphasen der TCM



1. Alarm und sensorische Öffnung – Metall [4].

Jede Abwehrreaktion beginnt mit einem Moment erhöhter Wachheit. Die Sinne öffnen sich, um wahrzunehmen, ob tatsächlich Gefahr besteht. Der Organismus sammelt Informationen, noch bevor bewusstes Denken einsetzt. In der Polyvagaltheorie übernimmt diese Aufgabe die Neurozeption – jene unbewusste Fähigkeit des Nervensystems, Sicherheit oder Bedrohung wahrzunehmen.

Aus Sicht der TCM erinnert diese Qualität an die Wandlungsphase Metall. Sie steht für Wahrnehmung, Kontakt und die Fähigkeit, zwischen innen und außen zu unterscheiden. Bleibt ein Mensch dauerhaft in diesem Alarmzustand, kann sich ein anhaltendes Gefühl von Wachsamkeit entwickeln. Manche Menschen erleben eine ständige innere Anspannung, andere reagieren zunehmend mit Rückzug oder Dissoziation.

2. Orientierung zur Bedrohung – Wasser [4].

Ist eine mögliche Gefahr erkannt, richtet sich die Aufmerksamkeit auf ihre Einschätzung. Das Nervensystem entscheidet fortlaufend, ob Schutz notwendig ist oder Entwarnung gegeben werden kann. Ein resilientes Nervensystem bleibt dabei beweglich. Es kann zwischen tatsächlicher Gefahr und bloßem Unbehagen unterscheiden.

Gerät dieser Prozess aus dem Gleichgewicht, wächst die Bereitschaft, Situationen als bedrohlich zu erleben. Angst bis hin zu Panik kann entstehen. In der Sprache der TCM entspricht diese Dynamik der Wandlungsphase Wasser, die mit existenzieller Sicherheit und verbunden ist.

Hält die Überforderung lange an, können sich aus Sicht der TCM Zeichen einer Erschöpfung der Wasserenergie zeigen. Gleichzeitig beschreibt die Polyvagaltheorie die Möglichkeit einer dorsovagalen Unterkopplung: Der Organismus zieht sich zunehmend zurück, Denken und Stoffwechsel verlangsamen sich, Lebendigkeit scheint verloren zu gehen. Dieser Rückzug ist kein Versagen, sondern eine tief verankerte Schutzreaktion.

3. Kampf oder Flucht – Holz [4].

Erst nachdem eine Gefahr erkannt wurde, mobilisiert der Organismus Energie. Muskeln spannen sich an, Atmung und Herzschlag beschleunigen sich, der Körper bereitet sich auf Bewegung vor.

Kann diese Energie in Kampf oder Flucht umgesetzt werden, findet der Organismus häufig wieder in seine Regulation zurück. Bleiben diese Impulse jedoch gehemmt, bleibt auch ihre Aktivierung im Körper erhalten. Chronische Anspannung, innere Unruhe oder angestauter Ärger können Ausdruck einer unvollendeten Mobilisierung sein. Die TCM beschreibt diese Dynamik mit der Wandlungsphase Holz – jener Kraft, die Bewegung ermöglicht und gleichzeitig nach einem natürlichen Ausdruck sucht.

4. Entwarnung und Wiederanbindung – Feuer [4].

Ist die Bedrohung vorüber, beginnt ein ebenso wichtiger Prozess: Der Organismus darf erkennen, dass wieder Sicherheit entstanden ist. Herzschlag und Atmung beruhigen sich, der Blick wird weicher und Verbindung mit anderen Menschen wird wieder möglich.

Diese Rückkehr in soziale Verbundenheit entspricht den Qualitäten der Wandlungsphase Feuer. Sie beschreibt die Fähigkeit, sich dem Leben wieder zuzuwenden. Bleibt dieser Schritt aus, kann das Gefühl bestehen bleiben, innerlich getrennt oder allein zu sein – obwohl die Gefahr längst vorüber ist.

5. Verdauung und Integration – Erde [4].

Am Ende steht die Integration der Erfahrung. Der Organismus muss nicht vergessen, was geschehen ist. Vielmehr findet das Erlebte seinen Platz in der eigenen Lebensgeschichte.

Die TCM verbindet diese Fähigkeit mit der Wandlungsphase Erde. Sie steht für Verdauung – nicht nur von Nahrung, sondern auch von Erfahrungen. Gelingt dieser Prozess, entsteht häufig mehr innere Reife und Stabilität. Bleibt er unvollständig, können spätere Trigger dieselben Schutzreaktionen erneut aktivieren, obwohl die gegenwärtige Situation keine unmittelbare Bedrohung mehr darstellt.

Der Körper erzählt seine Geschichte

Für Shiatsu-Praktizierende eröffnet sich hier eine besondere Perspektive. Der Körper spricht oft dort weiter, wo Worte an ihre Grenzen kommen. Hara- und Rückendiagnose laden dazu ein, diesem Ausdruck aufmerksam zu begegnen. Nicht, um ihn vorschnell zu deuten, sondern um zu verstehen, welche Regulationsbewegung sich zeigen möchte.

Berührung wird so zu einer Form des Zuhörens. Sie begegnet Spannung, Leere oder Erstarrung mit derselben Haltung, mit der man einem Menschen zuhört: aufmerksam, respektvoll und ohne etwas erzwingen zu wollen. Gleichzeitig unterstützt eine wohlwollende Orientierung der behandelnden Person in Richtung Regulation den Prozess der Klärung und Neuausrichtung.

In diesem Raum können sich Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl und ein neues Erleben von Sicherheit entwickeln. Die Polyvagaltheorie beschreibt diese Qualitäten als Ausdruck einer Aktivierung des ventralen Vagus – jenes Anteils des autonomen Nervensystems, der soziale Verbundenheit und Selbstregulation unterstützt.

Shiatsu versucht dabei nicht, den Körper zu verändern. Es schafft vielmehr Bedingungen, unter denen der Organismus sich wieder an seine eigene Fähigkeit zur Regulation erinnern kann. So können emotionale Themen – auch im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen – sowohl über Bottom-up- als auch über Top-down-Prozesse begleitet werden.

Berührung ist in diesem Verständnis keine Technik, sondern eine Einladung: eine Einladung, den eigenen Körper wieder als sicheren Ort erfahren zu dürfen. Die Modelle von TCM, Somatic Experiencing und der Polyvagaltheorie sind dann wie verschiedene Landkarten. Keine beschreibt die Wirklichkeit vollständig, aber jede kann helfen, bestimmte Aspekte besser zu verstehen.

*Berührung wird zu einer Form
des Zuhörens.*



Literatur

- [1] Porges SW, Porges S. Sicherheit und Heilung finden: Die Polyvagal-Theorie in unserem Leben: Körper und Gehirn vor Traumata und Ängsten schützen. Lichtenau: G.P. Probst; 2024
- [2] Levine PA. Lernen, den Tiger zu reiten: Die Autobiographie des wegweisenden Trauma-Experten – Autor des Bestsellers Sprache ohne Worte. München: Kösel; 2024
- [3] Maciocia G. Grundlagen der Chinesischen Medizin: Ein umfassendes Lehrbuch für Akupunktur und Phytotherapie. 3. Aufl. München: Elsevier; 2023
- [4] Duncan AD, Kain KL. The Tao of Trauma: A Practitioner's Guide for Integrating Five Element Theory and Trauma Treatment. Berkeley, CA: North Atlantic Books; 2019

Meike Kockrick

ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Hamburg. Seit 1987 arbeitet und lehrt sie Shiatsu und integriert seit über 20 Jahren Somatic Experiencing sowie neurobiologische Ansätze zur Trauma- und Stressregulation. Sie bietet an verschiedenen Instituten in Deutschland, Österreich und der Schweiz Weiterbildungen zu Shiatsu und Trauma an. Zudem ist sie Autorin mehrerer Fachartikel, Mitwirkende an „Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis“ und Co-Autorin des „Atlas Shiatsu“ (jeweils Elsevier).

E-Mail: mkockrick@gmx.de

Internet: www.kockrick-shiatsu.de