

von Dr. Eduard Tripp

Der Atem in der Arbeit mit Shiatsu

2. Teil

Flight, fight or freeze

Die Fight-or-flight-Reaktion ist ein über das sympathische Nervensystem ausgelöster Überlebensmechanismus, der mit Hoffnung in Zusammenhang steht. Wir aktivieren die Kampf- und Fluchtreaktion, wenn wir (unbewusst) glauben, dass wir eine Chance haben zu entkommen oder den Angreifer zu überwinden. Unser Gehirn setzt Adrenalin frei, wodurch Herzschlag, Muskeltonus (Körperkraft) und Atemfrequenz in Anbetracht einer Bedrohung erhöht werden, um lebenserhaltend reagieren zu können. Im Fall einer längerdauernden Belastung werden zusätzlich stoffwechselanregende Hormone wie Cortisol ausgeschüttet, da das Adrenalin zwar sofort, aber nur kurz wirksam ist.

Die Freeze-Reaktion hingegen wird aktiviert, wenn wir durch Handlungen keine Hoffnung mehr auf Überleben haben, weder Kampf noch Flucht aussichtsvoll scheinen. Die einzige Hoffnung liegt – evolutionsbiologisch betrachtet – nun nur noch darin, vom Raubtier übersehen zu werden, da dessen Augen vor allem auf Bewegung ansprechen, oder dass wir nicht gefressen werden, weil viele Raubtiere kein Aas fressen. Die Freeze-Reaktion zeichnet sich entsprechend durch eine erhöhte Aufmerksamkeit und Bewegungslosigkeit aus. Auch in unserem Alltagsleben haben wir immer wieder Freeze-Reaktionen, z.B. wenn wir uns so ausgeliefert, kraft- und hoffnungslos fühlen, dass wir ganz ruhig werden und manchmal regelrecht erstarren – körperlich ebenso wie emotional. In traumatischen Situationen allerdings wird die freeze response deutlich stärker und führt zu vollständiger Erstarrung oder dazu, dass kör-

perliche Empfindungen, wie z.B. Schmerz, überhaupt nicht wahrgenommen werden.

Die Freeze-Reaktion ist mitunter die sinnvollste Vorgehensweise unseres Organismus, der uns auf diese Weise das Ausmaß der Verletzung, das uns widerfährt, nicht oder nicht im vollen Umfang erleben lässt. Wir sind gleichsam „sediert“ und haben damit die im Moment besten Voraussetzungen, die Bedrohungssituation zu überleben (deutlich besser auf alle Fälle, als würden wir das Geschehen voll bewusst wahrnehmen). Nichtsdestoweniger aber „brennt“ sich das Erlebnis in unser Körpergedächtnis ein.

Die Kraft der Ausatmung

In vielen Traditionen und Techniken wird besonderer Wert auf die Ausatmung gelegt, schon deshalb, weil eine kraftvolle und vollständige Ausatmung auf natürliche Weise, ohne dass es zusätzlicher Muskelkraft bedarf, die Einatmung unterstützt. Gerade deshalb ist auch in den Kampfsportkünsten die richtige Atmung von Bedeutung, und die Technik ist umso stärker und müheloser, je vollständiger die Ausatmung erfolgt. Eine andere, in mancher Hinsicht noch wichtigere Wirkung der Ausatmung ist es, die Kraft einer auf uns einwirkenden, zerstörerischen Energie, z.B. eines Schlages, zu „neutralisieren“. Vladimir Vasiliev, der die russische Kampfsporttechnik Systema unterrichtet, erklärt dazu: „Nehmen wir an, du wirst in den Bauch geschlagen.

Wenn du richtig atmest, wird der Aufprall aufgelöst, es bildet sich keine Spannung an der Stelle und es entsteht eine exzessive Durchblutung und deswegen auch kein bis wenig Bluterguss.

Darüber hinaus, was besonders wichtig ist: richtige Atmung verhindert, dass Angst und Selbstmitleid aufkommen; du atmest sie quasi aus. Auf diese Art und Weise verursacht selbst ein harter Schlag keinen Schaden, körperlich wie psychisch.“



Die „richtige“ Atmung

„Richtige“ Atmung bedeutet, dass sich beim Einatmen die inneren Räume ohne Anstrengung öffnen und bei der Ausatmung jede Anspannung losgelassen wird. Dadurch wird das Lungenvolumen optimal genutzt und der Körper ausreichend mit frischem Sauerstoff versorgt sowie von Kohlendioxid entlastet – mit einem Minimum an Energieaufwand. Immer aber soll sich die Atmung an die körperliche/psychische Belastung anpassen: Je größer die Belastung, desto kürzer und intensiver die Atmung.

Die „normale“ Atmung vieler Menschen wird von vielen Traditionen allerdings als nicht gesund erachtet: ein übermäßiges Atmen mit zu hoher Frequenz und einem zu hohen Gesamtvolumen an Luft. Viel Luft zu atmen bedeutet aber nicht unbedingt ein Mehr an Sauerstoff in den Körperzellen, da der Transfer von Sauerstoff in die Zellen ein komplexer Prozess ist, der Kohlendioxid benötigt. Durch ein Zuviel an Atmung verringert sich der Kohlendioxid-Gehalt des Bluts, und Sauerstoff kann damit nicht effektiv in die Zellen transportiert werden. Ein Anstieg des Kohlendioxid-Spiegels in der Lunge deshalb wird – in bestimmten Grenzen – als durchaus erstrebenswert angesehen. Es ist ein natürlicher Zustand von Menschen, die im Hochgebirge leben, und erhöht die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff zu nutzen – das ist der Grund, warum viele Ausdauersportler in der Höhe trainieren. Schnelles, chaotisches Atmen jedoch führt rasch zu einem Mangel an Kohlendioxid im Blut. Die Folge ist eine schlechtere Versorgung der Zellen mit Sauerstoff, obwohl das Blut eine minimal höhere Sättigung an Sauerstoff aufweist. Zugleich aber werden die Lebensvorgänge übermäßig angeregt und damit, so sehen es die Daoisten, wird übermäßig Jing verbraucht und die Lebenszeit verkürzt. Eine ruhige und sanft fließende Atmung hingegen ist erstrebenswert, es sei denn Anstrengungen oder Belastungen erfordern eine forcierte(re) Atmung.

Der Atem in der Shiatsu-Sitzung

1) Wie schon zu Beginn des Artikels ausgeführt, vermag der Atem in entspannter Ruhe den ihm gemäßen Rhythmus zu finden – allerdings nur dann, wenn die dafür notwendigen Voraussetzungen gegeben sind: durchlässige und flexible Gewebe und das Fehlen von blockierenden Erfahrungen und Traumata.

In der Shiatsu-Sitzung kann dieser Raum gefördert und die Atemfunktionen angeregt und gestärkt werden. Dies kann auf unterschiedliche Weise erfolgen, unter anderem:

durch direkte Arbeit am Lungen-Funktionskreis und seinen Punkten, wobei sich hier beispielsweise Lu 1 als Alarmpunkt der Lunge und Lu 9 als Tonisierungspunkt der Lunge anbieten; durch Entspannung des Leber-Gallenblasen-Systems, so dass der Atem wieder (Frei-)Raum findet;

durch Stärkung der Nierenkraft, um den eigenen Wünschen und Gefühlen mehr Ausdruck zu verleihen; oder

durch rhythmische Arbeit, die Sicherheit und Vertrauen vermittelt und damit in weiterer Folge das Potential für Loslassen und Entspannung in sich trägt.

Ist der Atem jedoch bereits durch chronische Muster blockiert, die sich in Bindegewebe und Charakter gleichsam festgesetzt haben, kann er sich auch im entspannten Zustand nur innerhalb dieser manchmal engen Grenzen entfalten. Es ist, wie die therapeutische Praxis zeigt, eine Illusion zu glauben, dass sich Veränderungen allein und ausschließlich nur durch die Möglichkeit zur Veränderung ergeben. Vielmehr bedarf es bei

chronischen Verfassungen zumeist kontinuierlicher Arbeit, um dauerhafte Veränderungen zu erreichen.

2) Wenn das „Energieniveau“ des Empfangenden niedrig ist, dann ist jede, auch die beste Shiatsu-Sitzung nur begrenzt wirksam. Grundsätzlich gilt, was für den Verdauungsapparat generell gilt: Alles, was aufgenommen wird, muss aufbereitet und verarbeitet werden. Das benötigt Energie. Deshalb: Je stärker der Verdauungsapparat und je mehr Energie aktuell verfügbar ist, desto besser ist die Verdauung und Assimilierung des Aufgenommenen. Darum macht es Sinn, dass eine Shiatsu- oder sonstige körpertherapeutische Sitzung mit einem möglichst hohen Energieniveau (der KlientIn) stattfindet. Und der einzig mögliche Weg das Energieniveau kurzfristig und rasch zu erhöhen, ist die Aktivierung der Atmung in oder vor der Sitzung – so wie wir im Alltagsleben die Atmung intensivieren, wenn wir eine Anstrengung unternehmen.

3) Arbeitet man direkt mit der Atmung der KlientIn, so kann man die Einatmung oder die Ausatmung unterstützen. Die Einatmung ist mit aktiver und bewusster Atmung verbunden, ist willentlich. Die Unterstützung der Ausatmung hingegen setzt mehr an den autonomen Funktionen an. Ist die Ausatmung tief (und so vollständig wie möglich), erfolgt die Einatmung von selbst. Das Atemvolumen wird erhöht, der unwillkürliche Rhythmus der Atmung gestärkt und vertieft.

Der Rhythmus, in dem man dabei arbeitet, ist von großer Bedeutung, ist der Atemrhythmus doch eine letztlich alles steuernde Dynamik im Körper, die die anderen Rhythmen des Körpers zu koordinieren und synchronisieren vermag. Fließt der Atem frei, können sich auch die anderen Funktionen des Organismus „einschwingen“ – und letztlich wieder alle Funktionen zu einer Einheit „zusammenschwingen“.

4) Eine fließende und frei schwingende Atmung, die sich an körperliche und psychische Belastungen anpassen kann, ist Ausdruck eines gesunden Menschen im Vollbesitz seines Potentials. Ein starker und koordinierender Atem gibt uns Kraft. Flexibilität in den Atemmustern bringt uns die nötige Anpassung an unsere Lebensumstände. Zeigt unsere KlientIn einen stabilen Atemrhythmus, so kann der nächste Schritt nunmehr darin bestehen, mehr „Bandbreite“ in die Atmung einzubringen, mehr Flexibilität – eine Arbeit, die durchaus spielerischen (oder auch „tänzerischen“) Charakter annehmen kann.

5) Blockaden können mit forcierter Atmung gelöst werden, wobei spezielle Techniken ein größeres Atemvolumen und/oder eine höhere Atemfrequenz unterstützen. Und vor allem die Ausatmung ist ein wirksamer Weg, um Spannungen, Schmerz und negative Gefühle aufzulösen.

Eine Erfahrung, die sicherlich die meisten von uns schon gemacht haben: Ein Druck, dem wir ausgesetzt sind, wird häufig erst dadurch unangenehm und schmerzhaft, dass wir ihm mit Anspannung, mit Gegendruck begegnen. Die Emotion dahinter, auch das können wir sehr gut an uns und anderen beobachten, ist primär Angst. Die Angst vor (befürchteten) Schmerzen lässt uns anspannen, doch genau diese Anspannung führt dazu, dass wir Schmerz erfahren, so wie es das Verständnis der TCM ist: Schmerz entsteht aus der Blockade des Qi – und diese resultiert aus der auf uns einwirkenden Kraft und der Kraft, mit der wir gegen dagegen ankämpfen. Und auch hier haben wir wohl schon oft die Erfahrung gemacht: Wenn wir loslassen, die Gegenspannung zurückfahren, letztlich das Risiko eingehen, verletzt zu werden ... sind wir oft höchst erstaunt, dass es gar nicht schmerzt oder zumindest viel weniger als wir erwartet haben. Der Schmerz wird erst mit unserer Angst und der daraus entstehenden Anspannung groß.

Können wir eine Blockade durch forcierte Atmung auflösen, kehren wir danach gleichsam automatisch zu einer nun harmonischeren und ruhigeren, nicht blockierten „Normalatmung“ zurück, so wie Yin auf Yang folgt.

6) Durch intensive Atmung, z.B. in Rebirthing, Bioenergetik, Holotropem Atmen, aber auch in intensiven Massagetechniken wie Rolfing oder Posturaler Integration, wird (meist absichtlich und bewusst) ein Zustand von Hyperventilation ausgelöst, ein physiologischer Notzustand gewissermaßen. Infolge dieses Mangels an Kohlendioxid im Körper, geht der Organismus logisch vor und versorgt primär die lebenserhaltenden Funktionen weiter. Was für das akute Überleben nicht unbedingt notwendig ist, wird hingegen weniger versorgt. Für unser Gehirn bedeutet das beispielsweise, dass diejenigen Areale, die unsere Wahrnehmungen filtern, nicht mehr optimal versorgt werden, anders als „primitivere“ Areale, in denen unsere Ängste und Traumata verankert sind. Das führt dazu, dass infolge von hyperventilationsartigen Zuständen traumatische und andere bedeutsame Erfahrungen und Erlebnisse leichter an die Oberfläche und damit

ins Bewusstsein kommen (können) – und eine Auflösung und Neuintegration möglich werden (aber auch, und dessen sollten wir uns bewusst sein, Retraumatisierungen).

Wir sollten diese Funktionsweise des menschlichen Organismus berücksichtigen, wenn wir das Wiederaufleben bedrohlicher und möglicherweise überwältigender Erlebnisse und Erfahrungen für unsere KlientIn in der Shiatsu-Sitzung vermeiden möchten.

7) So hilfreich und unterstützend die Arbeit mit dem Atem ist, wie vielfältig und schön die Möglichkeiten sind, die sich hier auftun, sollten wir aber dennoch nie vergessen, dass alles, was Potential in sich trägt, auch Risiken birgt. Nicht alles geht immer gut. Und nie ist es nur die Verantwortung der KlientIn, wie sie mit den Inputs umgeht, die wir setzen. Immer tragen wir Verantwortung für das, was wir tun, und damit auch für das, was daraus resultiert. Im Zweifelsfall, so ein Leitsatz einer meiner Lehrer in der Psychotherapie, ist es besser weniger zu tun als zu viel. Einen problematischen Schritt nicht gemacht zu haben, ist oft die bessere Entscheidung.

Weitere Erläuterungen und Literaturhinweise wurden aus Platzgründen weggelassen und finden sich in der Originalarbeit unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin1/viewcategory/32-allgemeine-aspekte-von-shiatsu>

© Dr. Eduard Tripp, Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.

Zum Thema „Shiatsu als Therapie!?“ (Shiatsu-Journal No 86)

Ich will frei sein!

Ich will frei und unabhängig sein von einem kranken Gesundheitssystem, das regiert und manipuliert wird von einer übermächtigen Pharmaindustrie und Ärztelobby, denen es meiner Meinung nach weniger darum geht, dass die Menschen wirklich gesund sind, als mehr um den eigenen Profit und die Machterhaltung.

Ich will frei und unabhängig sein von Krankenkassen, die mir, wenn Shiatsu von ihnen finanziell unterstützt werden soll, vorschreiben können, wie meine Behandlungen zu sein haben. Wenn ich sehe, wie z.B. Yoga-LehrerInnen darum kämpfen müssen, ihre Krankenkassenzulassung zu be- oder erhalten, dann frage ich mich, ob es in diesem Gesundheitssystem wirklich darum geht, Gesundheit zu fördern? Der Dachverband „Freie Gesundheitsberufe“ drückt in seiner Bezeichnung das aus, was mir wichtig ist: Gesundheit und Freiheit. Freiheit nicht nur für mich als Behandlerin, sondern auch für die Menschen, die Unterstützung suchen, selbstverantwortlich zwischen der großen Auswahl an unterschiedlichen Therapieformen wählen zu können. Ich glaube, dass ein Bemühen um die Anerkennung von Shiatsu in unserem Gesundheitssystem nicht ohne Beschneidung unserer Freiheit gehen wird und kann mich mit diesem Gedanken daher nicht anfreunden. Sinnvoller finde ich es, die Bekanntmachung der „freien Gesundheitsberufe“ voranzutreiben. Die Info-Broschüre „Heilsame Wege – Wegweiser der freien Gesundheitsberufe“ finde ich sehr gut gelungen, und sie sollte eine deutschlandweite Verbreitung erfahren. Möglich wäre z.B. die Veröffentlichung einer Broschüre für jedes Bundesland, die durch Werbeanzeigen von ansässigen BehandlerInnen finanziert werden und in Buchhandlungen für eine geringe Schutzgebühr erhältlich sein könnte. Um noch die Ausgangsfrage zu beantworten: ja, natürlich ist Shiatsu Therapie! Ob mit oder ohne Krankenkasse.

Kerstin Gallo Shiatsu-Praktikerin GSD seit 2010
www.kerstin-gallo.de

