

von Marianne Steele

## Shiatsu als Genesungsmöglichkeit nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit

### Fallstudie 1: Keri, 50 Jahre alt, weiblich

Meine Klientin/Kollegin Keri hat mir ihre Geschichte über den Zeitraum einer lange währenden Serie von Shiatsu-Sitzungen erzählt. Dass sie sie mit mir geteilt hat, wird, so hoffe ich, anderen Praktikern helfen, die Diskussion über dieses Thema aufzugreifen, um ein tieferes Verständnis für ähnliche Klienten zu entwickeln. Keri inspirierte uns beide, mehr über Erwachsene zu lernen, die in ihrer Kindheit missbraucht worden waren, und zwar durch Interviews und Behandlungen, die man als Forschungsarbeit bezeichnen kann. Keris Reise, Shiatsu zu lernen und zu praktizieren, wurde zu einem wesentlichen Handwerkszeug auf ihrem Weg, sich von Panzerungen, festgehaltenen Mustern und Schutzschichten zu befreien.

Shiatsu zu praktizieren, gab ihr etwas an die Hand, die Natur der menschlichen Wechselbeziehungen in ihrem Leben neu zu schreiben. Dazu musste sie sich in ihre kindliche Geisteshaltung zurückversetzen und sich durch ihr Kindheitstrauma hindurcharbeiten. Vom ersten Moment ihres Traumas an wusste sie, dass sie aufgehört hatte, ein Kind zu sein. Sie zeigte viele der offensichtlichen Zeichen von sexuellem Missbrauch. Damals jedoch – in den sechziger und siebziger Jahren – war das Thema leider noch ein Tabu. Keri sprach mit niemandem darüber, hatte sich zurückgezogen, konnte sich in der Schule nicht konzentrieren und hatte ein viel größeres Wissen über Sexualität als ihre gleichaltrigen Mitschüler. In ihrem Tagebuch beschrieb sie die Begegnungen, in denen sie missbraucht wurde. Sie tat das so, als würde sie eine Liebesgeschichte erzählen – ganz und gar Wunschdenken



auf ihrer Seite. Keris Mutter hatte das Tagebuch gelesen und ihrem Mann davon erzählt. Der griff sofort zum Gewehr, um den Mann, der seine Tochter missbraucht hatte, zu töten. Ihre Mutter hielt ihn davon ab, weil sie fürchtete, dass eine mögliche Gefängnisstrafe einen finanziellen Verlust und die Zerstörung der Familie bedeuten würde. Traurig war, dass beide Elternteile Keri nicht halfen, sich vielmehr gegen sie richteten und ihre Tochter

dafür verantwortlich machten, das Problem verursacht zu haben. Sie strafte sie mit Schlägen und misshandelte sie verbal.

Als Keri zehn Jahre alt war, begriff sie, dass sie sich nur dann selber helfen konnte, wenn sie den Missbrauch aushielt, weil er einfach nicht mehr aufhörte. Tatsächlich ging er über mehrere Jahre. Da sie ein missbrauchtes Kind war, war sie anfällig für fortgesetzten Missbrauch. Sie

glaubte, dass sie überleben würde, wenn sie alles über sich ergehen lassen und mit dem Täter zusammen arbeiten würde.

### Der Heilungsprozess

Da Keri als Erwachsene Shiatsu bekommen, gelernt und praktiziert hat, hat das viele ihrer unbewussten Sehnsüchte nach zwischenmenschlicher Sicherheit, nach Vertrauen und Respekt erfüllt. Und eine körperorientierte Form der Psychotherapie (Pesso-Therapie) half ihr zum ersten Mal, die Wucht ihrer Erfahrung zu erkennen und eine Verbindung zu den Entscheidungen, die sie später im Leben traf, herzustellen. Ein Teil von

ihr war hochintelligent. In einem anderen ersetzten psychische Lücken das Vertrauen, die Hoffnung und Sicherheit, die sie als Kind nicht gehabt hatte.

Wie nun hat sich Keri in das Erwachsenensein hinein entwickelt? Sie beschreibt einen Aspekt des menschlichen Überlebens als die paradoxe Fähigkeit, sich emotional von dem aktuellen traumatischen Ereignis abzutrennen, obwohl dieses Ereignis sehr wohl in ihrer Erinnerung gespeichert wurde. Da sie diese Fähigkeit verfeinerte, erwarb sie die Fertigkeit, als Betrügerin ihres eigenen Körpers zu fungieren. Keri gab zu, dass sie über die Jahre positive Überlebensfertigkeiten perfektionierte. Sie weiß, dass Überlebende von langanhaltendem sexuellen Missbrauch oft das ungewöhnliche Vermögen haben, außerkörperliche Erfahrungen zu machen, dennoch sind sie Experten darin, intuitiv das Verhalten anderer vorherzusagen.

Wenn ein Kind sexuell missbraucht wird, kann es sein, dass es davon überzeugt ist, große sexuelle Macht zu haben, der sich niemand entziehen kann. Es kann aber auch sein, dass sich das Kind emotional und physisch völlig verschließt.

Sexueller Missbrauch eines Kindes führt lebenslang zu physischen und mentalen Störungen, die unmittelbar in Beziehung zur Verletzung der physischen Grenzen und des Respekts stehen. Es ist so, als würde ein Kind durch eine Autoritätsperson in eine Situation hinein gezwungen, die es nicht versteht und somit ins Schweigen getrieben wird. Dies ruft in allen zukünftigen intimen Beziehungen Misstrauen hervor, weil die ersten intimen Erfahrungen auf Geheimhaltungszwang, Scham und Schuld basierten.

### Shiatsu – ein zweigleisiger Heilungsprozess

Keris physische Symptome, die sich fast unmittelbar nach der ersten Missbrauchserfahrung zeigten, waren Entzündungen der Haut, für die man keine Ursache fand. Jahre später beobachtete ich, dass Keris Grenze (ihre Haut) verletzt war, was sie nicht nur anfällig für immer mehr Verletzungen, sondern auch für Infektionen machte (Lungenmeridian).

Atembeschwerden, Hypersensibilität und Verdauungsprobleme waren ein ständiges Problem (Dickdarmmeridian). Immer wieder auftretende Blasenentzündungen waren das Ergebnis von langfristigen Stress (Blasenmeridian). Migräneanfälle (Lebermeridian) waren der einzig mögliche Ausdruck für die Wut über „das Namenlose“.

Shiatsu war wie ein Weckruf. Als Keri mit Anfang vierzig Shiatsu entdeckte, war sie durch die Hölle gegangen und hatte, um überhaupt etwas zu fühlen, eine Sucht für immer gefährlichere Situationen entwickelt. Mit zwölf Jahren hatte sie sich mit Rasierklingen quer über ihre Brüste geschnitten, dann mit einer Chirurgie-Schere ihr Jungfernhäutchen verletzt – sozusagen als letzte Anstrengung, eine gewisse Kontrolle über das zu haben, was ihr passierte. Es folgte Drogenmissbrauch. Sie geriet in die Falle von Menschenhändlern, wurde zur Prostitution gezwungen, hatte mehrere Abtreibungen in verschiedenen Ländern, und für kurze Zeit hatte sie ihr einziges Kind ausgesetzt. Erst danach begann sie aufzuwachen und sich zu fragen, ob all das normal sei.

Obwohl sie es nicht sofort wusste, bewirkte das Lernen und Praktizieren von Shiatsu einen zweigleisigen Heilungsprozess. In der ersten Zeit ihrer Praxis war Keri fortwährend mit Klienten konfrontiert, die versuchten, ihre Angst zu verbergen und das Trauma, mit dem sie jeden Tag zu tun hatten, zu verleugnen. Keri begann ein Gefühl für das, was wir in der Psychotherapie Übertragung nennen, zu entwickeln, und zwar Übertragung

der Strategien, die vor allem damit zu tun hatten, mit Ablehnung fertig zu werden. Dies passte durchaus zu Keris eigener lebenslanger Überlebensstrategie und brachte die tief vergrabenen Emotionen, die sie über Jahrzehnte unterdrückt hatte, zur Explosion. Sie begann, Ausbrüche von Wut, Hilflosigkeit und Erschöpfung zu bekommen, die sie nicht erklären konnte. Deshalb suchte sie professionelle Hilfe. Die Pesso-Therapie wurde für jeden Fortschritt und jede Weiterführung ihrer Arbeit unentbehrlich. Shiatsu und besonders Ki-Übungen halfen ihr, ihre Matrix neu zu schreiben.

Wesentliche und notwendige Schritte, ihre eigene persönliche Energie zu integrieren und wieder herzustellen, war, sich auf das Dan Tien zu konzentrieren, sich aus dem Hara heraus zu bewegen und zu lernen, den inneren Organen zu lauschen und den Energiepfaden im Meridiansystem zu folgen. Die Emotionen, die seit Jahrzehnten in bestimmten Zonen ihres Körpers eingeschlossen waren, fanden zumeist eine kontrollierte Befreiung durch wiederholtes Shiatsu und Qi Gong Training.

Sie beschreibt, wie dankbar sie war über den positiven Kontakt, den sie mit ihren Mitstudenten hatte, während sie die Kunst des fernöstlichen Körper-Geist-Systems für die Gesundheit entwickelte. Sie beschloss, dies zu ihrem Lebenswerk zu machen.

Durch ihre Shiatsu-Ausbildung gewann Keri Einsichten und war zu Wahrnehmungen fähig, die ihrer Selbstheilung auf verschiedenen Ebenen dienten. Bald merkte sie, dass einige ihrer Kollegen oder Kolleginnen auch die Fähigkeit, das Können und die Weisheit besaßen, mit Klienten zu arbeiten, die sexuell missbraucht worden waren, andere dagegen mit dieser Thematik nicht umgehen konnten. Ihre eigenen Erfahrungen aus der Vergangenheit haben ihr die einzigartige Fähigkeit gegeben, einen Missbrauch bei Klienten zu erkennen.

Shiatsu-Therapeuten ohne eine Ausbildung in der Beratungspraxis würden diese Arbeit vielleicht als etwas ansehen, das über die Grenzen einer Shiatsu-Behandlung allein hinausgeht. Und alle Körpertherapeuten ohne eine Ausbildung in Psychotherapie sollten eine Liste mit kompetenten Psychotherapeuten haben, damit sie ihre Klienten dorthin verweisen können.

Mein Ziel ist es, ein Diskussionsforum zu eröffnen, um einen konstruktiven Ansatz für Shiatsu-Praktiker zu schaffen, damit sie Erwachsene, die als Kind sexuell missbraucht wurden, als solche erkennen und mit ihnen arbeiten können.

Wenn Ihr Eure eigenen Erfahrungen teilen oder Eure Arbeit mit Erwachsenen oder Kindern, die sich im Genesungsprozess befinden, diskutieren oder Eure Ideen einbringen möchtet, wie man helfen kann, andere zu heilen, würde ich mich freuen, wenn Ihr mit mir Kontakt aufnehmen würdet. (Meine Email-Adresse: karuna.shiatsu@yahoo.de)

Aus den Englischen von Anne Frederiksen

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung von AOBTA Pulse news, wo der Artikel im Frühjahr 2009 erschienen ist.)

Marianne Steele praktiziert und unterrichtet Shiatsu und Qi Gong in Deutschland. Sie arbeitet für das US-Militär und „The Committee for Basic Rights and Democracy from the War“, das Kindern und jungen Erwachsenen die Möglichkeit gibt, sich von der Gewalt in vom Krieg erschütterten Gebieten zu erholen. Zudem hat sie den Lehrstatus für „Earth Energy Qi Gong“ für Frauen.