WENN VERGANGENES IM HEUTE SPÜRBAR WIRD

Martina Sonderegger, Institutsleitung IKAMED,
Dipl. Kinesiologin und Dozentin





Herzklopfen ohne erkennbaren Anlass, angespannte Schultern, flacher Atem oder das Gefühl, plötzlich wie erstarrt zu sein: Belastende Erfahrungen können sich nicht nur in Gedanken und Erinnerungen zeigen, sondern auch in körperlichen Reaktionen.

Für Therapeutinnen und Therapeuten lohnt sich deshalb ein Blick auf die Verbindung zwischen Erleben, Stressreaktion und Körperwahrnehmung. Die Kinesiologie kann dabei Möglichkeiten bieten, Ressourcen und Selbstwahrnehmung zu fördern – indem sie den Blick auf das richtet, was im Körper jetzt Halt und Orientierung gibt.

WENN DER KÖRPER REAGIERT, BEVOR DER KOPF VERSTEHT

Ein bestimmter Geruch. Ein Geräusch. Der Tonfall eines Gegenübers. Eine Berührung oder eine Situation, die objektiv harmlos erscheint. Und plötzlich reagiert der Körper: Der Puls steigt, die Muskeln spannen sich an, der Atem verändert sich oder der Wunsch entsteht, möglichst schnell aus der Situation herauszukommen.

Solche Reaktionen können nach belastenden oder traumatischen Erfahrungen auftreten. Sie sind zunächst

Ausdruck eines menschlichen Schutzsystems. Droht Gefahr, stellt sich der Organismus darauf ein, möglichst schnell reagieren zu können. Aufmerksamkeit, Muskelspannung, Herzschlag und Atmung verändern sich. Ist die Bedrohung vorbei, sollte sich dieses System wieder beruhigen können.

Nach besonders belastenden Erfahrungen kann es jedoch vorkommen, dass Reize, die an die frühere Situation erinnern, erneut intensive Stressreaktionen auslösen – selbst wenn aktuell keine Gefahr besteht.

Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung können unter anderem unerwünschte Erinnerungen oder Flashbacks, Vermeidungsverhalten und eine anhaltend erhöhte Wachsamkeit auftreten. Auch Schlafprobleme, Herzklopfen, Schwitzen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden können mit belastenden Stressreaktionen einhergehen.

Wichtig ist jedoch: Nicht jeder Mensch, der etwas Traumatisches erlebt, entwickelt eine Traumafolgestörung. Viele Menschen erholen sich mit der Zeit und mithilfe ihrer eigenen Ressourcen und ihres sozialen Umfelds.

TRAUMA IST MEHR ALS DIE ERINNERUNG AN EIN EREIGNIS

Im Alltag wird heute schnell davon gesprochen, dass ein Trauma «im Körper gespeichert» sei. Als Bild kann dieser Satz hilfreich sein – medizinisch sollte er jedoch nicht wörtlich verstanden werden. Der Körper speichert nicht einfach ein Ereignis an einer bestimmten Stelle. Vielmehr können Gehirn, Nervensystem und Körper gelernt haben, auf bestimmte Signale besonders sensibel zu reagieren. Ein früher einmal sinnvoller Schutzmechanismus kann dadurch auch später aktiviert werden.

Für die therapeutische Begleitung verändert diese Sichtweise einiges.

Die entscheidende Frage muss nicht immer lauten: *«Was ist damals passiert?»* Manchmal ist zunächst viel hilfreicher: *«Was nimmst du gerade wahr – und was hilft deinem Körper, wieder etwas mehr Sicherheit zu erleben?»*

Damit verschiebt sich der Fokus von der Suche nach der Vergangenheit hin zur Wahrnehmung des gegenwärtigen Zustands.

DER KÖRPER ALS BEOBACHTUNGSRAUM

Menschen nehmen Anspannung sehr unterschiedlich wahr. Einige spüren sofort einen Druck im Brustkorb oder einen Knoten im Bauch. Andere merken erst sehr spät, dass sie überhaupt angespannt sind.

In der kinesiologischen Arbeit kann deshalb die bewusste Körperwahrnehmung eine wichtige Rolle spielen. Da-

bei geht es nicht darum, eine körperliche Empfindung zu interpretieren oder daraus auf ein bestimmtes Trauma zu schliessen. Vielmehr kann der Körper als zusätzlicher Beobachtungsraum genutzt werden:

- Wo spüre ich Spannung?
- Wo fühlt sich mein Körper neutral oder angenehm an?
- Was verändert sich, wenn ich meine Haltung ändere?
- Was geschieht mit meinem Atem?
- Wann steigt die innere Anspannung – und wann sinkt sie wieder?

Allein das differenziertere Wahrnehmen kann Klientinnen und Klienten helfen, Stressreaktionen früher zu erkennen.

ÜBUNG

Die persönliche Körperampel: Eine einfache Möglichkeit besteht darin, gemeinsam drei Zustände zu definieren:

Grün: Ich fühle mich präsent und handlungsfähig.
Gelb: Meine Anspannung steigt. Erste körperliche Signale werden spürbar.
Rot: Die Belastung ist so hoch, dass Denken, Entscheiden oder Kontakt schwierig werden.

Anschliessend wird gesammelt: Woran erkenne ich persönlich «Gelb»? Vielleicht werden die Schultern hart. Die Hände kalt. Der Atem schneller. Die Stimme verändert sich oder Gedanken beginnen zu kreisen.

Die therapeutisch interessante Frage lautet dann nicht nur: «Warum passiert das?», sondern: **«Was hilft dir, von Gelb wieder etwas mehr Richtung Grün zu kommen?»** So entsteht mit der Zeit ein persönliches Repertoire zur Selbstregulation.

ERST ORIENTIEREN, DANN BEARBEITEN

Gerade bei Menschen mit belastenden Erfahrungen kann es kontraproduktiv sein, möglichst schnell an das Thema heranzugehen. Nicht jede starke Reaktion muss vertieft werden. Eine einfache Intervention ist deshalb die Orientierung im gegenwärtigen Raum.

HIER BIN ICH – JETZT IST JETZT

Übung: Die Klientin oder der Klient schaut sich langsam im Raum um.

- Welche drei Dinge fallen spontan ins Auge?
- Welche Farben sind zu sehen?
- Wo befindet sich eine Tür oder ein Fenster?
- Wie fühlen sich die Füsse auf dem Boden an?
- Wo berührt der Körper den Stuhl?
- Was im Raum empfindet die Person als angenehm oder neutral?

Diese scheinbar einfache Übung lenkt die Aufmerksamkeit bewusst auf Informationen aus der aktuellen Umgebung. Gerade wenn Gedanken oder Körperreaktionen stark in eine vergangene Situation ziehen, kann die Orientierung im Hier und Jetzt hilfreich sein.

Wichtig ist: Nicht jede Technik passt zu jedem Menschen. Selbst Atem- oder Körperübungen können für einzelne traumatisierte Personen unangenehm sein. Deshalb sollte immer beobachtet werden, ob eine Intervention tatsächlich stabilisiert.

HALT UND GEGENHALT

Auch klare körperliche Kontaktpunkte können die Gegenwartswahrnehmung unterstützen. Die Füsse werden beispielsweise bewusst gegen den Boden gedrückt – zunächst leicht, anschliessend wieder locker gelassen. Alternativ können beide Hände gegeneinandergedrückt oder die Hände auf die Oberschenkel gelegt werden.

Danach folgt die Frage: *«Was nimmst du jetzt wahr?»* Nicht: *«Ist es jetzt besser?»*

Der Unterschied ist klein, aber wichtig. Die offene Frage lässt die Erfahrung bei der Klientin oder beim Klienten und vermeidet die Erwartung, dass eine Übung zwingend zu einem bestimmten Ergebnis führen muss.

WELCHE ROLLE KANN KINESIOLOGIE SPIELEN?

Kinesiologie arbeitet traditionell mit Körperwahrnehmung, Bewegung, Berührung, Stressregulation und dem Muskeltest. Gerade beim Thema Trauma ist jedoch eine klare fachliche Einordnung notwendig.

Ein Muskeltest kann keine traumatische Erfahrung diagnostizieren und beweisen, dass ein bestimmtes Ereignis stattgefunden hat. Stattdessen ist eine ressourcenorientierte Perspektive sinnvoller:

- Welche Intervention unterstützt die Person darin, sich im gegenwärtigen Moment stabiler wahrzunehmen?
- Welche Bewegung, Haltung oder körperbezogene Übung empfindet sie selbst als hilfreich?

Damit verändert sich auch die Rolle der Therapeutin oder des Therapeuten. Es geht weniger darum, herauszufinden, was der Körper erzählen will, sondern darum, Bedingungen zu schaffen, unter denen die Klientin oder der Klient den eigenen Körper wieder differenzierter wahrnehmen und Handlungsmöglichkeiten entwickeln kann.



KLEINE SCHRITTE STATT GROSSE DURCHBRÜCHE

Bei traumabezogenen Belastungen gilt besonders: Mehr Intensität bedeutet

nicht automatisch mehr Wirkung. Ein hilfreiches Prinzip kann deshalb sein, mit kleinen Veränderungen zu arbeiten.

Eine Klientin bemerkt beispielsweise eine starke Spannung im Schulterbereich. Statt lange auf die Spannung zu fokussieren, kann gefragt werden:

«Gibt es irgendwo im Körper eine Stelle, die sich gerade etwas neutraler anfühlt?»

Vielleicht sind es die Hände. Die Füsse. Der Rücken am Stuhl. Anschliessend kann die Aufmerksamkeit für einige Sekunden zwischen dem angespannten und dem neutraleren Bereich wechseln. Ziel ist nicht, die Spannung sofort verschwinden zu lassen. Die Person macht vielmehr die Erfahrung, dass gleichzeitig unterschiedliche Körperempfindungen vorhanden sein können. Das kann einen wichtigen Unterschied machen: Die Belastung ist da, aber sie ist nicht alles, was gerade da ist.

RESSOURCEN KÖRPERLICH KONKRET MACHEN

Übung: Ressourcen müssen nicht abstrakt bleiben. Die Frage «Was tut Ihnen gut?» führt häufig zu Antworten wie Spaziergänge, Musik oder Freunde. Therapeutisch lässt sich einen Schritt weitergehen: **«Woran merken Sie körperlich, dass Ihnen das guttut?»**

Vielleicht wird der Atem ruhiger. Der Kiefer lockert sich. Die Person richtet sich auf oder fühlt mehr Wärme in den Händen. Damit bekommt «Ressource» eine unmittelbar wahrnehmbare körperliche Qualität. Diese Signale können im Alltag gezielter erkannt und genutzt werden.

Weitere einfache unterstützende Faktoren sind regelmässige Bewegung, ein möglichst stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus, soziale Kontakte und erlernbare Methoden zum Umgang mit Stress. Auch internationale Leitlinien weisen auf die Bedeutung solcher unterstützenden Massnahmen hin – sie ersetzen jedoch nicht eine notwendige professionelle Behandlung.

Besondere Aufmerksamkeit ist angezeigt, wenn Menschen unter ausgeprägten Flashbacks, wiederkehrenden Albträumen, starker Vermeidung, massiven Angstzuständen, länger anhaltender Dissoziation, Selbstverletzung, Suizidgedanken oder erheblichen Einschränkungen im Alltag leiden.

WO DIE GRENZEN LIEGEN

Körperorientiertes Arbeiten kann stabilisieren und die Selbstwahrnehmung fördern. Eine diagnostizierbare Traumafolgestörung gehört jedoch in entsprechend qualifizierte psychotherapeutische beziehungsweise ärztliche Behandlung.

Auch anhaltende oder neue körperliche Beschwerden sollten medizinisch abgeklärt und nicht vorschnell psychischen Belastungen zugeschrieben werden.



Für die Behandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung stehen wissenschaftlich untersuchte traumafokussierte psychotherapeutische Verfahren zur Verfügung. Dazu gehören insbesondere traumafokussierte Formen der kognitiven Verhaltenstherapie sowie EMDR.

Komplementärtherapeutische Begleitung kann in einem solchen Kontext ergänzend stattfinden – idealerweise mit klarer Rollenverteilung und, sofern die betroffene Person einverstanden ist, in Abstimmung mit den behandelnden Fachpersonen.

SICHERHEIT ENTSTEHT AUCH DURCH ERFAHRUNG

Nach belastenden Erfahrungen kann der Körper noch lange auf Gefahr eingestellt reagieren. Therapeutische Begleitung muss deshalb nicht zwingend damit beginnen, die Vergangenheit möglichst genau zu verstehen.

Manchmal beginnt Veränderung wesentlich unspektakulärer: mit dem Wahrnehmen der Füsse auf dem Boden. Mit dem Entdecken eines Moments, in dem die Schultern etwas lockerer werden. Mit der Erfahrung, eine Übung jederzeit beenden zu dürfen. Oder mit der Erkenntnis: Ich merke früher, wann meine Anspannung steigt, und ich weiss zunehmend, was mir dann hilft.

Gerade darin kann die körperorientierte und kinesiologische Begleitung einen Beitrag leisten: nicht indem sie Trauma diagnostiziert oder «auflöst», sondern indem sie Menschen dabei unterstützt, ihren Körper wieder stärker als wahrnehmbaren, beeinflussbaren und ressourcenreichen Teil ihres gegenwärtigen Lebens zu erleben.

AUTORIN

Martina Sonderegger ist Geschäftsführerin der IKAMED Institute AG in Zürich und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Aus- und Weiterbildung von Therapeutinnen und Therapeuten. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Integrativen Kinesiologie, der Weiterentwicklung therapeutischer Ausbildung und der Frage, wie Fachwissen, Selbstwahrnehmung und Beziehungskompetenz in der therapeutischen Praxis wirksam zusammenspielen.