

Sexualisierte Gewalt und Shiatsu

Vergewaltigung, Angrapschen, Zuschnalzen, Aufdrängen, Sprüche machen, Einengen, Küssen, Penetration, Anfassen, Anstarren, ... diese Liste kann endlos weitergeführt werden. Tatsache ist: Individuelle Grenzen werden immer wieder gewaltvoll überschritten!

von Tamara Widmer

Für meine Diplomarbeit hatte ich mich mit dem Thema der sexualisierten Gewalt gegen Frauen auseinandergesetzt. Dieser Artikel ist ein Auszug daraus. Es schien mir notwendig, dass wir uns als Körpertherapierende diesem Thema annähern. Wie kann ein Körper, welcher zum Objekt geworden ist, durch unsere Arbeit wieder an Raum und Grenzen gewinnen?

22 Prozent der Frauen in der Schweiz erlebten schon ungewollt sexuelle Handlungen, 7 Prozent wurden zum Geschlechtsverkehr genötigt.¹ Jede siebte erwachsene Person in der Schweiz hat als Kind sexualisierte Gewalt erlebt.² Viele kennen diese groben Zahlen vielleicht, und sie berühren uns mehr oder weniger. Vielleicht sind sie uns auch nicht wichtig, weil es ja nur Statistiken sind und wir daran gewöhnt sind, mit dem Individuum zu arbeiten. Für uns Körpertherapierende heisst das aber, dass die Wahrscheinlichkeit, einmal eine Klientin oder einen Klienten bei uns in der Praxis zu haben, die oder der im Laufe des Lebens einmal oder mehrfach sexuelle Gewalt erlebt hat, sehr gross ist.

GRENZEN ERFAHREN UND RESPEKTIEREN

Wenn unsere individuellen Grenzen, die uns definieren und uns in diesem Leben vom Aussen abgrenzen, nicht respektiert werden, kann eine sehr grosse Verunsicherung entstehen.

In der komplementärtherapeutischen Behandlung spielt es eine untergeordnete Rolle, welche Form der Überschreitung einem Klienten oder einer Klientin widerfahren ist. Als Therapierende sind wir dazu angehalten, betroffene Menschen unabhängig von ihrem Anliegen in

ihren Prozessen zu begleiten, damit sie zunehmend wieder in ihre persönliche Freiheit und Balance kommen können.

Grenzüberschreitungen werden bekanntlich meist von Menschen aus dem näheren Umfeld begangen, was heisst, dass sehr wahrscheinlich mehrere Grundpfeiler im Leben betroffener KlientInnen wackeln, da ihr ganzes System erschüttert wurde. Dies sollte sowohl auf der verbalen wie auch auf der physischen Ebene in einer Behandlung berücksichtigt werden.

Wir haben bei Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, sehr fein zu sein in unserer Wahrnehmung, damit wir Grenzen nicht erneut überschreiten. Da das ursprüngliche Trauma durch Berührung verursacht wurde, könnte es auch durch Berührung wieder reaktiviert werden. Als ihre Grenzen massiv überschritten wurden, konnten sich diese KlientInnen nicht wehren – sie wurden überwältigt. Shiatsu soll diese Erfahrungen unter keinen Umständen wieder aufleben lassen, sondern die Möglichkeit bieten, auch neue, heilsame Erfahrungen mit körperlicher Berührung machen zu können.

Als Shiatsu-TherapeutInnen sind wir nicht dazu ausgebildet, mit schweren Traumata zu arbeiten. Ein wichtiges Werkzeug und eine Möglichkeit ist es jedoch, dass wir mittels unserer geschulten Berührungen einen sicheren Rahmen bieten, in dem es für Betroffene wieder möglich wird, sich zu spüren, das Erlebte neu einzuordnen und Grenzen wahrzunehmen. Die KlientInnen dürfen kommunizieren, was ihnen gut tut. Sie können wieder lernen zu merken, wann sie in eine Stressreaktion kommen oder ihre Grenzen überschritten werden. Und sie dürfen sich in Gegenwart einer anderen Person wieder

¹ Schlussbericht zur Befragung sexuelle Gewalt an Frauen im Auftrag von Amnesty International Schweiz. GFS Bern, Mai 2019.

² <https://tinyurl.com/mr4eyvrc>

wohl fühlen und in ihrem wunderbaren Körper ankommen. So kann die Klientin oder der Klient mit viel Geduld und Wohlwollen sich selbst gegenüber erfahren, dass eine Berührung nicht per se eine Bedrohung sein muss.

DIE POLYVAGAL-THEORIE

Es ist bei der Arbeit mit betroffenen Menschen hilfreich, wenn wir verstehen, wie sich das Nervensystem verhält, um seine Reaktionen beobachten zu lernen. In diesem Zusammenhang sei die Polyvagal-Theorie von S. Porges erwähnt, welche eine Dreigliederung des autonomen Nervensystems beschreibt: Dem Sympathikus sind ein ventraler und ein dorsaler Teil des Nervus vagus als parasympathisches Nervensystem gegenübergestellt. Die Regulation dieser Systeme erfolgt nicht willentlich, daher auch die Bezeichnung autonomes Nervensystem.

Beim Erleben sexualisierter Gewalt passiert in etwa das Folgende: Wir fühlen uns zunächst sicher, und der ventrale Ast des Nervus vagus ist aktiv. Wenn wir jedoch plötzlich bedroht werden und eine Grenze unseres Systems überschritten wird, wird der Sympathikus aktiviert: Wir wollen fliehen (flight) oder kämpfen (fight), und vielleicht gelingt uns das auch. Vielleicht gelingt uns dies aber nicht. In diesem Fall wird unser Sympathikus zu stark und/oder zu lange aktiviert und der dorsale Vagus des parasympathischen Nervensystems wird dominant: Es kommt zu einer Immobilisation (Lähmung, Handlungsunfähigkeit, Resignation) oder Dissoziation (Depersonalisierung, Bewusstseinsverlust, Schmerzfreiheit). Wir erstarren (freeze), weil unser Nervensystem zu stark angeregt wurde und wir einen Schutz brauchen vor dieser übergrossen und überwältigenden Aktivierung.

Nun ist es verständlich, dass bei Menschen, deren physische Integrität verletzt wurde, das Nervensystem bei erneuter körperlicher Annäherung oder Berührung schnell wieder eine Aktivierung oder gar Immobilisation oder Dissoziation auslöst.

Per se ist das nichts Schlechtes, denn genau diese Reaktionen haben Betroffene vor grösserem Schaden bewahrt. Das Erlebte konnte so überlebt werden. Unserem System stehen diese Reaktionsmuster zur Verfügung, um uns vor Eindrücken, die unser Bewusstsein nicht verarbeiten könnte, zu schützen. Diese Mechanismen sollten auch von uns TherapeutInnen respektiert und gewürdigt werden. Wir können sie gemeinsam mit unseren KlientInnen beobachten und diese darin unterstützen, die Kontrolle über sich selbst zurückzuerobern.

DER SICHERE RAUM

In der konkreten Arbeit mit Shiatsu kann es sich anbieten, sich mit dem Thema Grenzen mittels der 5 Wandlungsphasen auseinanderzusetzen und sich in den jeweiligen Behandlungen immer wieder zu fragen, welche Grenzen bei diesem individuellen System besonders tangiert wurden. Viel wichtiger als Meridiane und Behandlungstechniken ist es jedoch, dass wir mit den KlientInnen im Raum sind und sie uns auch mitteilen können, welche ihre unantastbaren Bereiche sind, damit sie jederzeit die Kontrolle über ihren eigenen Raum und die Behandlung behalten können.

Vielleicht ist es für sie schwierig am Becken, an den Oberschenkeln oder im Herzraum berührt zu werden, vielleicht auch an Hals und Handgelenken (wenn z.B. Würgen und Festbinden Teil der Gewalt waren), vielleicht fällt es ihnen schwer, sich auszudrücken und zu spüren, was sein darf. Wenn wir achtsam sind und mit ihnen in einem ständigen Prozess bleiben, können wir uns vom Wissen ihres individuellen Universums führen lassen.

Es ist auf alle Fälle sehr wichtig, dass wir mit den KlientInnen immer wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren, sodass sie sich wahrnehmen und erkennen können, dass gegenwärtig nichts Bedrohliches passiert. Sie dürfen sein mit ihrer Angst, UND sie dürfen die Behandlung geniessen. Zu jedem Zeitpunkt dürfen sie spüren, ob sich

der Kontakt für sie freundlich oder feindlich anfühlt und dürfen dies jederzeit ausdrücken. Vielleicht gibt es auch Momente, in denen wir gemeinsam mit den KlientInnen die angstbesetzten Bereiche erforschen, indem sie selbst ihre oder unsere Hand führen. So können sie erleben, dass sie die Kontrolle haben und sich in einem sicheren Raum befinden.

Gemeinsam können wir akzeptieren und würdigen, dass das Erlebte an ihre Grundsubstanz ging und erkennen, dass ihre Angst, ihre Spannungen, ihre Dissoziation, ihre Schwierigkeiten in der Sexualität, bei der Arbeit, unter Freunden, mit sich allein, nicht für immer bestehen müssen. Es gibt die Möglichkeit zur Veränderung, in jedem Fall. Als TherapeutInnen sind wir Gäste in den Räumen der KlientInnen, und wir haben diese zu schützen und zu achten, damit keinesfalls eine Retraumatisierung stattfindet.

Tamara Widmer, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat, Methode Shiatsu, praktiziert in Bern.

