

Von Alexandra Gelnj

*Shiatsu als Begleitung durch die verschiedenen Phasen des Trauerprozesses - wahrnehmen und behandeln auf Körper-, Gefühls- und Geistesebene.*

## Inhalt des Workshops

Trauer ist ein weites Thema, ein vielleicht schweres oder schwieriges, und doch so natürliches Thema. Was begegnet uns in Bezug auf Trauer in der Praxis? Um Trauer in der Shiatsu-Praxis überhaupt greifbar zu machen, beginnt Christine ihren Workshop damit, uns die Vielfalt der Thematik zu veranschaulichen. Bei jedem Verlust im Leben ist Trauer dabei.

### Vielfalt der Thematik

Am größten ist der Verlust eines nahe stehenden Menschen, aber auch Verlust von Arbeit oder Gesundheit (auch im Falle einer unheilbaren Krankheit), Verlust von sozialen Beziehungen (nach einer Scheidung beispielsweise), der Verlust körperlicher Fähigkeiten (z.B. nach einem Unfall), oder Verlust von geliebten Tieren kann starke Trauer auslösen. Auch nach einer Fehlgeburt, Abtreibung oder Totgeburt erleben Menschen Trauer, bei altersbedingten Veränderungen, in der Menopause oder in der Pubertät.

Manchmal sind einzelne Ereignisse Auslöser, die alles noch einmal hochkommen lassen. Dann bedeutet Trauer, dass alle Verluste noch einmal gesehen werden möchten. Es gibt auch „süße Trauer“, bei Abschluss einer Ausbildung, oder wenn die eigenen Kinder erwachsen werden. Trauer kann sich aber auch ganz am Beginn eines Veränderungsprozesses zeigen, noch bevor sich tatsächlich etwas verändert.



Hilfreiche Anhaltspunkte für diese Arbeit: Blickkontakt halten, spiegeln, atmen, ermutigen, Gefühle zu zeigen ...

Ein anderes großes Thema kann auch übernommene Trauer sein, auch über Generationen hinweg. Ganz wichtig ist auch „Das ungeliebte Leben“ als Ursache von Trauer.

*„Manchmal sind einzelne Ereignisse Auslöser, die alles noch einmal hochkommen lassen. Dann bedeutet Trauer, dass alle Verluste noch einmal gesehen werden möchten.“*

Es ist ganz still im Workshop-Raum. Behutsam und sehr klar hat Christine in kurzer Zeit die vielen Gesichter von Trauer ausgebreitet wie einen schwebenden Teppich.

„Trauerbegleitung ist keine Technik“, sagt sie jetzt, und wählt ihre Worte sehr genau, um zu beschreiben, was sie unter Trauerbegleitung versteht und uns vermitteln möchte:

*„Trauerbegleitung ist, euer Herz zu öffnen, Intuition einzusetzen. Diese Arbeit bedeutet Offenheit, sie bedeutet: ich kann aushalten, wenn du weinst, wenn du schreiest, wenn du schweigst. Ich bin DA für dich.“*

### Raum geben für alles, was kommt

Präsenz ist ganz wesentlich in der Trauerbegleitung. Es geht darum Raum zu geben, für alles, was kommt. Eine wichtige Voraussetzung für die Trauerbegleitung ist Vertrauen in den Prozess zu haben, oft ist Trauern ein Marathon. Es ist auch wichtig zu wissen, was man selbst in sich trägt, damit man weiß, ob man sich einlassen, dann aber einen Schritt zurück und wieder hinaus machen kann. Es ist also die innere Haltung, die die Basis der Trauerbegleitung ist.

Dann gibt uns Christine ganz konkrete praktische Anhaltspunkte für diese Arbeit. Da gibt es die hilfreichen, sie nennt sie „Trittsteine“: Blickkontakt halten, spiegeln (im Gespräch), atmen (mit dem Atmen kommt oft ganz viel Schmerz heraus), ermutigen Gefühle zu zeigen, nachfragen (ohne zu bohren, einladen), Berührung, Raum geben, authentisch sein. „Man darf auch ruhig sagen: *Ich kann mir NICHT vorstellen, wie es dir geht.*“

Und dann gibt es noch die wenig hilfreichen „Stolpersteine“: Trösten und verträsten wollen, Lösungen und Vorschläge anbieten, beruhigen wollen, Trauer verallgemeinern und herunterspielen, Lebensweisheiten zum Besten geben, Werte und Glaube in Frage stellen, bewerten, ablenken, ausfragen, von sich reden.

All dies bildet die Basis für den nächsten Teil des Workshops, eine praktische Übung, mit hohem Selbsterfahrungs-Anteil.

## Eine Partner-Übung zu Trauerbegleitung und Shiatsu-Berührung

Idealerweise wird die Übung mit einer Person gemacht, die man noch nicht kennt.

Eine Person ist BehandlerIn, die andere KlientIn. Sie sitzen einander gegenüber.

- Der (die) BehandlerIn *„geht vom Kopf ins Herz und macht ein Fenster in sich auf“* - es geht um liebevolles Anschauen, ohne zu sprechen.
- Der (die) KlientIn beginnt mit den Worten *„Ich bin traurig, weil“* oder *„Ich war einmal traurig, als...“* zu erzählen. *„Achtet auf Blickkontakt und benutzt alle Trittsteine“*; sagt Christine, bevor sie die Übungspare in dieses Experiment entlässt.

Ich beobachte, wie scheinbar viele kleine Räume aufgehen, wie sich Blasen, Schutzblasen um die einzelnen Paare herum bilden. Die aufmerksame Stille von vorhin ist weg, abgelöst durch lebendigen Austausch. Mitteilungsbedürfnis. Tränen. Redefluss.

Nach dem Sprechen legt sich die empfangende Person hin und erhält eine kurze Shiatsu-Behandlung. Christines Einladung an die BehandlerInnen: *„Ihr dürft jetzt berühren, was ihr gehört und gegeben habt.“*

Ich beobachte wieder: ganz stark spürbar ist jetzt das Füreinander DA sein. Es ist greifbar und präsent, was Christine in ihrer Einführung gesagt hatte: *„Als Shiatsu-PraktikerInnen haben wir den großen Vorteil berühren zu dürfen. Wenn jemand zu uns in die Praxis kommt, ist eines sicher: ich werde berührt werden.“*

Den Abschluss der Übung bildet ein Feedback der KlientInnen an ihre BehandlerInnen, wobei diese aber nur zuhören.

Nach dem Üben sammelt Christine die Erfahrungen der BehandlerInnen und möchte wissen, was neu war, was vielleicht schwierig war, und fasst Rückmeldungen auf einem Flipchart zusammen ... keine Stolpersteine zu verwenden, z.B. nicht zu trösten, nur da zu sein, auszuhalten, so lange Blickkontakt zu halten. *„Aus dem Herzen zu schauen hat es erleichtert“*, sagt eine Teilnehmerin, oder eine andere: *„Es kann auch erleichternd sein, nichts sagen zu müssen, nichts tun zu müssen, auch nicht verantwortlich zu sein für das (Wohl)befinden des Anderen.“* Ein angeregter lebendiger Dialog entwickelt sich in der Gruppe.

## Einfach DA sein

Bevor sie zum Ende kommt, gibt uns Christine noch einige weitere inspirierende Anregungen mit auf den Weg: *„Worte sagen oft nicht alles. Oft kommt ganz viel Information über den Körper. Die Körperhaltung ist ganz wichtig“*; und *„Das Wichtigste ist wirklich, einfach DA zu sein. In der Trauerarbeit geht es damit ganz wesentlich um etwas, was auch so wichtig ist im Shiatsu: darum DA zu sein. Es geht um die Beziehungsebene in der Shiatsu-Arbeit.“*

Zum Abschluss liest Christine einen wunderschönen Text, das Gedicht *„Trauer ist Sehnsucht“*, das sie KlientInnen oft mitgibt, die einen Menschen verloren haben.

Das war ein Workshop ganz nah am Leben ... Ich fühle mich berührt, warm ums Herz, befreit und dankbar. Danke Christine!

*„ ‚Aus dem Herzen zu schauen hat es erleichtert‘, sagt eine Teilnehmerin, oder eine andere: ‚Es kann auch erleichternd sein, nichts sagen zu müssen‘, ... “*

## Weiter lernen:

Allen, die sich näher mit dem Thema „Shiatsu und Trauer“ beschäftigen wollen, empfehlen wir Christine Höllers Kurse.

Zu finden auf der Website [www.shiatsu-tine.at](http://www.shiatsu-tine.at) und im Kalender auf der ÖDS-Website <https://oeds.at/kalender>