

# Traumasensitive Achtsamkeit, Tai Chi Chuan und Qi Gong

## Essay: Lassen sich Übungen des Tai Chi Chuan und des Qi Gong in stress-reduzierender Weise in die traumasensitive Achtsamkeit integrieren?

Seit über 36 Jahre praktiziere ich Tai Chi Chuan und Qi Gong. Das Thema ‚Traumasensitive Achtsamkeit‘ nach David Treleaven interessiert mich aufgrund ganz persönlicher Erfahrungen. Hier soll es darum gehen, inwieweit sich das Toleranzfenster (Begriff von Dan Siegel) mit Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qi Gong positiv beeinflussen lässt.

Untersuchungen zeigen, dass ein hoher Prozentsatz der Bevölkerung traumatische Erfahrungen gemacht haben und ein geringerer Prozentsatz (ca. 3,5 %) der Menschen entwickeln posttraumatische Belastungsstörungen. Wenn ich als Achtsamkeitslehrende Kurse anbiete, kann ich davon ausgehen, dass Teilnehmende mit solchen Erfahrungen dabei sind. Wie kann ich im Rahmen solcher Kurse Menschen begleiten, bei denen traumatisches Material ‚hochgespült‘ wird? Welche Angebote kann ich ihnen machen, damit sie sich sicher fühlen?

Nach D. Treleaven können Menschen mit traumatischen Erfahrungen meditieren und Entspannungsübungen machen. Dabei ist wichtig zu schauen, was braucht der Körper, das Nervensystem insbesondere, in dem Moment, wenn alte, belastende Erfahrungen hochkommen. In dieser Situation kann die Kursleitung verschiedene Angebote machen, die die Selbstermächtigung und Selbstregulation der Teilnehmenden fördert. Die Kursleitung hat die Aufgabe sensibel wahrzunehmen und entsprechende Wahlmöglichkeiten anzubieten, wie z.B. Bodyscan, Atem als Anker, Selbstkontakt (beispielsweise die eigene Hand auf das Herz legen), visuelle Anker im Außen (z.B. eine Kerze oder Baum anschauen), Klänge oder Bewegungsübungen (z.B. Tai Chi Chuan, Qi Gong). Das kann eine Kursleitung umso besser, je mehr sie sich selbst mit ihren eigenen Erfahrungen wohlwollend auseinandergesetzt hat.

Menschen, bei denen traumatische Erfahrungen hochkommen, sollten sich im Kurs sicher und geschützt fühlen. Die Kursleitung kann den betroffenen Menschen mit der entsprechenden Achtsamkeit ein offenes, ehrliches Gespräch anbieten. Luise Reddemann schreibt in ihrem Buch ‚Mitgefühl, Trauma und Achtsamkeit in psychodynamischen Therapien‘, dass es darum geht ...“nach Momenten der Freude im Leben der Patienten zu suchen und sich mitzufreuen, etwa wenn kleine Fortschritte erzielt werden, nach Momenten der Gelassenheit sowohl bei uns selbst wie bei den Patienten und allem mitfühlend und wohlwollend zu begegnen.“

Als Achtsamkeitslehrende will ich dieses Wohlwollen meinen Kursteilnehmenden entgegen bringen und auch erkennen, wo meine Grenzen der Intervention sind. Dabei finde ich das Toleranzfenster (Dan Siegel) hilfreich. Das Toleranzfenster ist der Zwischenraum zwischen Übererregbarkeit und ‚Benebeltsein‘ oder sogar Dissoziiertsein. Dieses Toleranzfenster ist ein optimaler Erregungszustand des Nervensystems (das Herz rast nicht). Auf die aktuelle Pandemiesituation bezogen, können wir im Toleranzfenster gut mit den Auswirkungen von Corona umgehen. Wenn uns zusätzlich etwas Bedrohliches zustößt, werden wir mehr oder weniger aus dem Toleranzfenster herauskatapultiert.

Diese Vorstellung vom Toleranzfenster kann den Menschen zur besseren Veranschaulichung ihrer eigenen Erfahrungen verständlich gemacht werden. Im zweiten Schritt können ihnen achtsamkeitsbasierte Wahlmöglichkeiten zur Selbstwahrnehmung angeboten werden. Ist eine Anregung zur Selbstregulation im Kurs nicht möglich, können Informationen zu Traumaexpert\*innen weiterhelfen. Alle Anregungen, die die Ressourcen der betroffenen Personen stärken, sind willkommen.

Das vegetative Nervensystem spielt eine wichtige Rolle in der Stressbewältigung.

Inwieweit kann die Polyvagalthese von Stephen Porges eine gute, ganzheitliche Anregung zur Einwirkung auf das Toleranzfenster sein? Wie können genau hier Übungen des Qi Gong und Tai Chi Chuan unterstützend wirken?

In dem Artikel ‚Lächelnd die eigene Welt verändern‘ geht Ralf Rousseau (Taijiquan & Qigong Journal, 4/2021) auf die Wirkung von Stress und dem vegetativen Nervensystem ein. Der Tonus der Skelettmuskulatur wird erhöht, „der Körperschwerpunkt und das Zentrum der Atembewegung steigen nach oben“. Der Blutdruck erhöht sich und die Verdauung wird eingeschränkt. Die Erdung geht verloren durch eine Anspannung der Beinmuskulatur und ein Mensch unter Stress ist mehr im Kopf, die Fähigkeit nach innen zu spüren nimmt ab. Im Augenblick von akuter Gefahr kann dies eine sinnvolle Überlebensstrategie sein.

Im Qi Gong und Tai Chi Chuan üben wir genau das Gegenteil zu dem was in der Stressreaktion geschieht. Der Muskeltonus wird verringert. Erdung wird möglich, der Atem sinkt mehr in den Bauchraum, das Denken wird weniger beachtet und das Fühlen bekommt mehr Präsenz. Durch diese Übungen kommen Menschen aus dem Stressmodus und finden zu mehr innerer Sicherheit und Gelassenheit.

Zwei Zustände werden in den herkömmlichen Stresstheorien unterschieden – sympathischer Teil des Nervensystems (Energiebereitstellung zum Angriff und Flucht) und parasympathischer Teil des Nervensystems (Wiederherstellung- oder Regenerationsreaktion). Allerdings kann der menschliche Organismus auf Bedrohung auch in Form von Immobilisierung oder ‚Totstellung‘ reagieren, alle Stoffwechselaktivitäten gehen auf ein Minimum. Diese Reaktion gibt es auch bei Menschen in Traumasituationen, z.B. bei Schocktraumen oder Entwicklungstraumen (meist in der frühen Kindheit) durch den hinteren Teil des Vagusnervs. Der Vagusnerv ist der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems. Der vordere Teil des Vagusnervs hat eine andere Aufgabe. Er ist verbunden mit unserer Kommunikationsbereitschaft. Ralf Rousseau schreibt, „er enerviert den Herzraum, den Mund/ Rachenraum und (zusammen mit anderen Nerven) auch die Muskeln unseres Gesichts“. Daraus folgt, dass wir in Bedrohungssituationen uns durch Kommunikation und Kontakt miteinander beruhigen können. Wenn das gelingt, fühlen wir uns sicher. Die Aktivität des vorderen Vagusstrangs kann die Tendenz zur Flucht oder Erstarrung dämpfen.

Diese drei Zustände infolge von akuter Gefahr von außen oder auch durch ein dauerhaftes Grundgefühl ausgelöst durch gefährvolle Erfahrungen aus vergangenen Zeiten sind im Körpergedächtnis gespeichert. Wenn wir stattdessen die Aktivität des vorderen Vagus stärken, haben wir eine große Chance das Nervensystem zu regulieren.

Qi Gong Übungen und Tai Chi Chuan können hier auf vielfältige Weise aktivieren und mobilisieren. Im Tai Chi Chuan finden wir innere Kraft, wenn Yin (Loslassen, Entspannung) mit Yang (Struktur, Aufrichtung) verbunden ist. In der Polyvagaltheorie heißt das den vorderen Vagusstrang aktivieren – Balance von Yin und Yang aktivieren – dies kann von Mensch zu Mensch variieren.

Im Falle einer Bedrohung geschieht in unserem Nervensystem eine Stressaktivierung sowohl vom Gehirn zur Körperperipherie als auch umgekehrt. Es entstehen Feedbackschleifen, die sich im Alter verfestigen. Übungen aus dem Tai Chi Chuan und im Qi Gong können in diesem Zusammenhang ausgleichend und entspannend wirken. Die Feedbackschleifen zeigen auch wie Körper und Psyche eine Einheit bilden. In der Polyvagaltheorie kommt dem Bereich Kontakt und Kommunikation eine besondere Bedeutung zu, u.a. dem Kontakt zu uns selbst. Je mehr Stress wir haben umso weniger Kontakt finden wir zu uns selbst und zu anderen Menschen. Wenn wir den vorderen Vagus durch Übungen aus dem Tai Chi Chuan und dem Qi Gong aktivieren, können wir unsere ‚Notfallprogramm‘ dämpfen und der Körper findet zu mehr Entspannung und Wohlbefinden. Übungen und Selbstmassagen aus dem Daoismus und Buddhismus, die die Gesichtsmuskulatur entspannen (daoistische Selbstmassage des Gesicht, Übung des ‚Inneren Lächelns‘) stimulieren den vorderen Vagus und verändern so das Gefühl für sich selbst und fördern das Offensein nach außen. Die Körperenergie kommt ins Fließen und wir fühlen uns sicherer.

Aus meiner Erfahrung sind viele Übungen aus dem Qi Gong und Tai Chi Chuan geeignet als Wahlmöglichkeit in der traumasensitiven Achtsamkeit anzubieten. Allerdings sollte die Kursleitung selbst im Praktizieren solcher Übungen erfahren sein, um sie sensibel Menschen nahe bringen zu können, bei denen gerade traumatische Erfahrungen ‚hochgespült‘ werden.

Christiane Kuhlmann

---

Lit.:

Treleaven, David, Traumasensitive Achtsamkeit, Freiburg: Arbor Verlag, 2019

Reddemann, Luise, Mitgefühl, Trauma und Achtsamkeit in psychodynamischen Therapien, Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, 2016

Taijiquan & Gigong Journal, Heft 86/4/2021

Webinar D. Treleaven, Arbor Verlag, 2021

AVE Workshop ‚Traumasensitive Achtsamkeit nach D. Treleaven, Kursleitung: Anne Dahl, Dezember 2021

