

Selbstregulation und Coregulation

Die Unterstützung der Selbstregulation ist erklärtes Ziel im Shiatsu. Dass die Selbstregulation sehr wirksam ist und funktioniert, durfte ich schon vielfach im Prozess erkennen und noch viel schöner unter meinen Händen wahrnehmen. Diese Momente, die nicht gemacht, aber gemeinsam erlebt werden, gehören zu den schönsten Geschenken in meiner Arbeit. Das System beginnt unter den Händen zu arbeiten und das ‚Einzig‘, was man tut, ist diese Regulation geschehen zu lassen, ihr einen Raum zu geben und sie mit der eigenen Aufmerksamkeit sanft zu begleiten. Doch bin ich wirklich nur Beobachterin?

Ich selbst habe das Glück, dass ich meine körpereigenen Regulationsmechanismen vielfach als sehr kompetent erleben durfte, was ich nicht als Selbstverständlichkeit empfinde. Immer wieder nämlich finden Klientinnen in meine Praxis, die gerade unter den eigenen Regulationsmechanismen sehr leiden oder ihnen kein Vertrauen schenken können. Ob das somatische oder das psychische Leid im Vordergrund stehen, ist vor allem bei chronischen Spannungszuständen nur bedingt aussagekräftig. Es handelt sich dabei lediglich um unterschiedliche Strategien mit langanhaltenden Belastungssituationen und Dysregulationen umzugehen. Warum Spannungszustände sich in Personen so oder anders zeigen, darauf habe ich für mich noch keine befriedigenden Antworten finden können. Obwohl ich in meiner Praxis viele Menschen begleite, die unter dem körpereigenen Regulationssystem leiden, ist mir mein Vertrauen in gerade dieses System nicht abhanden gekommen - ganz im Gegenteil.

Dennoch kommen gerade in der Arbeit immer wieder Situationen vor, in denen ich mit eben diesem Vertrauen (zumindest zeitweise) ziemlich auf die Probe gestellt werde. Speziell Behandlungen, die (von beiden Seiten) als gut und reorganisierend erlebt worden sind, können teilweise zu großen Verunsicherungen führen, da der Körper Reaktionen zeigt, die nur als unangenehm und belastend beschrieben werden können. Was ist passiert?

Ein eventuell mühsam aufrechterhaltenes Gleichgewicht wurde – vorübergehend - gestört. In der Praxis ist es mir vielleicht noch gelungen, die Klientin gut abzuholen und zu entspannen. Doch was passiert, wenn sie meine Praxis verlässt, in ihr gewohntes Umfeld zurückkehrt und/oder wieder auf sich selbst gestellt ist? Wie mit den Bewegungen des Selbstregulationssystems weitergearbeitet wird, ist ausschlaggebend für den Verlauf einer Begleitung. Gerade wegen dieser zum Teil sehr verunsichernden Reorganisationszeiten, braucht es eine gute Beziehung und Vertrauen zwischen Klientin und Therapeutin.

Der Körper ist unaufhörlich damit beschäftigt innere und äußere Prozesse und Notwendigkeiten aufeinander abzustimmen. Die meisten dieser Mechanismen laufen unbewusst ab und werden durch ein ausgeklügeltes körperlernes Kommunikationssystem gesteuert. Wir selbst können bewusst und willkürlich nur sehr bedingt Einfluss auf dieses System nehmen. Müssten wir diese Logistik übernehmen, wäre unser Bewusstsein in wenigen Sekunden völlig überlastet. Einen Großteil dieser Einstellungen übernimmt das autonome Nervensystem. Ein Teil dieses Nervensystems ist unentwegt dabei, Informationen von außen mit körperlernen Regulationen abzustimmen. Nur so kann ein Organismus lebensfähig bleiben. Gerade in den letzten Jahren ist unser Verständnis für diese sehr komplexen

Mechanismen enorm gewachsen. Wer Interesse hat hier weiter zu lesen, dem kann ich zum Beispiel Literatur rund um die Polyvagaltheorie von Stephen Porges und weiterführende Literatur, die sich oft auf diesen Ansatz beruft, sehr empfehlen.¹

Speziell im Bereich der frühkindlichen Bindungstheorie und der Traumaforschung hat Stephen Porges' Arbeit viel Einfluss genommen. Neugeborene kommen nicht mit einem ausgereiften Nervensystem auf die Welt. Das autonome Nervensystem, das einen großen Teil der körpereigenen Regulationsprozesse übernimmt, kann sich nur in Auseinandersetzung und mit Hilfe eines engen Bezugssystems ausbilden. Kleinkinder sind auf ein Umfeld angewiesen, das sie feinfühlig und achtsam umsorgt! Das Selbstregulationssystem braucht ein Bezugssystem, um sich entwickeln zu können. Wichtige Faktoren sind hier Kontakt-/ Beziehungsfähigkeit und ein ausreichend ausgeglichenes enges Umfeld. Je gesünder das Co-Regulationssystem ist, desto besser kann sich das Selbstregulationssystem eines Kindes ausbilden. Ein gesundes Selbstregulationssystem sorgt dann dafür, dass dieser Mensch mit einer guten Grundausstattung in die Herausforderungen des Lebens gehen kann.

Die Co-Regulation in dieser frühen Zeit passiert vornehmlich über körperlichen Kontakt, Augenkontakt und Stimmelmelodie. Gerade die taktile Reizsetzung ist für die Ausreifung des Nervensystems unbedingt notwendig. Das Gute bei Kleinkindern ist, dass sie ihre momentane Befindlichkeit dem Bezugssystem klar zeigen. Eine wirksame Antwort darauf zu finden, ist schon etwas spitzfindiger. Gerade deshalb braucht es ein feinfühliges Hinspüren. Was beruhigt den Säugling? Mögliche Lösungen findet man nur in einer zweiseitig gerichteten Aufmerksamkeit. Drückt der Bauch, ist es müde, hat es sich durch etwas im Außen erschreckt oder reagiert es auf meine Befindlichkeit? Findet man die passende Antwort, ist die Reaktion sofort da. Mit Heranwachsen des Kindes und den Entwicklungsschritten, die es macht, müssen sich auch die Angebote des Co-Regulationssystems verändern. Die verschiedenen Regulationssysteme wachsen mit und aneinander. Man geht davon aus, dass mit ca. 6 Jahren das Nervensystem ausgereift ist. Bedeutet das, dass es ab diesem Alter keine Co-Regulation mehr braucht? Was passiert mit Menschen, die von jeglichen Bezugssystemen abgeschnitten werden? Sensorische Deprivation kann als Foltermethode eingesetzt werden und zu Halluzinationen und Denkstörungen führen. Symptomatiken emotionaler Deprivation sind unter dem Begriff des Hospitalismus bekannt und führen zu schweren Persönlichkeitsstörungen, welche die Menschen meist ihr ganzes Leben lang begleiten. Einsamkeit ist einer der Risikofaktoren für Demenz.

Aber ich muss gar keine Krankheitsmuster suchen, um zu wissen, wie wirksam soziale Kontakte und Co-Regulationssysteme sind. Wie wohltuend und regulierend empfinde ich eine Umarmung oder ein gutes Gespräch zum richtigen Zeitpunkt? Warum sind Körperübungen in der Gruppe oft wirksamer, als wenn ich sie alleine in meinem Zimmer mache? Bei einer Party allein ist es schwierig in Stimmung zu kommen. Wie leicht lasse ich mich durch die Aufregung anderer vor einer Prüfung anstecken? Bekomme ich eine wirksame Antwort, reagiere ich postwendend mit einem Stimmungsumschwung. Co-Regulation ist nicht nur bidirektional, sondern kann sowohl beruhigen als auch beängstigen und findet bei jedem

¹ Polyvagaltheorie Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung; Stephen Porges, Trauma und Gedächtnis; Peter Levin, Entwicklungstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen; Laurence Heller & Alice Lapierre, Der Selbstheilungsnerv; Stanley Rosenberg, der Blog von Dami Scharf, Traumaheilung.de, ...und ihr werdet sicherlich noch weiters fündig

zwischenmenschlichen Kontakt statt. Wir reagieren auf unser Umfeld! In der Auseinandersetzung zwischen Selbstregulation und Co-Regulation entsteht Wachstum. Manchmal angenehm und unterstützend und manchmal jedoch auch fordernd und konfrontierend. Und genau das muss uns als Shiatsu praktikerInnen bewusst sein.

Nehmen wir das Beispiel eines Tsubos, der gehalten wird. Hier ist es ausschlaggebend wie ich diesem Punkt begegne und wie der Kontakt sich weiterentwickelt. Wie fühlt sich mein Daumen an? Ist er entspannt und offen? Habe ich bestimmte Erwartungen, was mir taktil unter meinem Daumen begegnen wird? Wie verändert sich der Punkt unter meinem Daumen. Reagiert das weitere System meiner Klientin auf dieses Kontaktangebot? Muss ich mein Berührungsangebot verändern, da sich die Reaktion des Körpers verändert? Was löst die Arbeit in mir aus? Gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit weg? Verspanne ich mich mehr? Was geschieht, wenn ich mich verändere? Konzentriere ich mich auf einen Kontakt und die Bewegung, die durch diesen Kontakt entsteht, bekomme ich eine Ahnung davon, wie vielseitig dieser Prozess beeinflussbar ist! Ich richte meine Aufmerksamkeit auf diese wechselseitige Beziehung zwischen zwei verschiedenen Körpern und bin fasziniert, das die parallele Arbeit im eigenen Körper umgehend Auswirkungen in der Reaktion des Gegenübers zeigt. Beide Systeme bleiben für sich treten jedoch in einen wechselseitigen Dialog der Anpassung. Diese Prozesse finden ständig statt. Wir richten nur selten die Aufmerksamkeit auf sie. Und selbst wenn ich meine Aufmerksamkeit auf sie lenke, nehme ich immer nur einen Bruchteil von den vielfältig ablaufenden Prozessen wahr.

Was passiert nun, wenn die Selbstregulation eines Menschen in einem Zustand ist, in dem es der Person nur mühselig gelingt, ein labiles Gleichgewicht für sich aufrechtzuerhalten. Diese Menschen kommen mit einem großen Leidensdruck und haben sich oft schon weit von Kontakten zurückgezogen, weil diese für ihr System eine Herausforderung darstellen. Wenn meine Annahme nun stimmt, dass Selbstregulation immer im Zusammenhang mit diversen Co-Regulationssystemen gesehen werden muss - man kann nicht nicht reagieren - dann kann der Eindruck entstehen, dass man sich in einer Schachmattposition befindet. Jeglicher Input von außen bringt das System weiter ins Ungleichgewicht. Wird das System jedoch sich selbst überlassen, ist es überfordert. Ein Säugling lässt sich mit einem ruhigen sicheren Körperkontakt oft beruhigen, legt man ihn ab, kann der Säugling wieder zurück in einen Zustand der Erregung fallen, manchmal sogar stärker als zuvor, da der Unterschied zwischen dem Gefühl des Gehalten-Seins und Sich-selbst-überlassen-Seins im Moment verstärkt wahrgenommen wird. Je organisierter und ausgereifter ein Selbstregulationssystem ist, desto größer ist natürlich der Toleranzbereich. Auch ändern sich die Themen. Später geht es nicht mehr per se um das Gefühl des Gehalten-Seins, sondern um die Ausprägung einer differenzierten Nähe/Distanzregelung. Treffen wir in unserer Arbeit auf ein System, das sich aus unterschiedlichen Gründen in einem Zustand der Dysregulation befindet, wird die Begleitung unweigerlich zu einem Grenzgang. Ich kann meinem Gegenüber manchmal ein noch so gut organisiertes eigenes Regulationssystem anbieten, die Auswirkungen der Behandlung können trotzdem fordern und manchmal auch überfordern.

Speziell wenn ein Körper über eine lange Zeit schon stark unter Stress steht und das System auf Schutzfunktion fährt, müssen wir sehr vorsichtig mit unseren Interventionen sein. Solange nur der sympathische Grenzstrang auf Hochtouren läuft, können wir die Person mit unserer Arbeit meist noch gut entlasten. Ist jedoch auch der dorsale Vagus am Anschlag, kann die Entspannung des Körpers eine

Gefahr darstellen und nach einer kurzen Entlastung zu noch größerem Stress führen. Menschen, die in ihrer frühen Kindheit viel Leid erfahren haben und deren autonomes Nervensystem sich durch die fehlende positive Co-Regulation nicht gut ausbilden konnte, sind mit dem Pendeln ihres Selbstregulationssystem oft überfordert.

Immer wieder habe ich Menschen in meiner Praxis, die die Behandlung gut annehmen können, mir jedoch im Nachhinein berichten, dass die Behandlung sie sehr gefordert hat. Nun kommt es darauf an, inwieweit hier schon eine tragende Beziehung aufgebaut werden konnte, in welchem Maß ich in meinem Vertrauen in die körpereigenen Regulationssysteme bleiben kann, dieses Vertrauen auch vermitteln kann und wie viel Vertrauen in das eigene Selbstregulationssystem noch aufrecht ist. Weiters ist es in Fällen, in denen die Toleranzgrenze für das Pendeln der körpereigenen Regulation reduziert ist, unbedingt notwendig, dass es ein breites Unterstützungssystem (ärztliche, psychotherapeutische Versorgung) gibt. Nur so kann ich als Shiatsu-Praktikerin mit meinem Fokus gut bei den körpereigenen Regulationsprozessen bleiben.

Jede Regulation beinhaltet ein Sich-Einpendeln und ohne Regulation gibt es kein Leben, da wir nicht umhinkommen, innere und äußere Bewegungen ständig aufeinander abzustimmen. Das Pendeln kann man sehr vereinfacht zwischen Plus und Minuspol beschreiben. Nehmen wir für uns Shiatsu-Praktikerinnen nur den Pluspol (ein Gefühl des Wohlbefindens) heraus, blenden wir einen wichtigen Teil des Prozesses aus. Das Selbstregulationssystem zu stärken, heißt nicht nur einen Zustand des Wohlbefindens zu unterstützen, sondern es geht vielmehr darum, die Regulationsprozesse zu trainieren, damit der Körper immer schneller und reibungsloser in einen Zustand der zugewandten Aufmerksamkeit zurückkehren kann. Die ständige Arbeit mit meinem Körper und der Versuch, ablaufende Prozesse besser verstehen zu lernen, geben mir ein gutes Werkzeug in die Hand, die Zusammenhänge zwischen Regulation und Co-Regulation besser begreifen zu können und so auch meiner Beteiligung an dem Prozess einen verantwortungsvollen Rahmen zu geben.