von Arno Siegl

Shiatsu & Resilienz Teil II

Eine modellhafte Zusammenführung von Resilienzfaktoren und Meridianqualitäten

Im Teil I von „Shiatsu & Resilienz“ (Winterausgabe 2019) ging es um den Begriff Resilienz, die Erkenntnisse der Resilienzforschung und unsere modellhafte Verknüpfung von Resilienzfaktoren und Meridianqualitäten. In diesem zweiten Teil möchte ich zeigen, wie wir, als ShiatsupraktikerInnen, diese Resilienzfaktoren bzw. -Kompetenzen in unsere praktische Arbeit einbauen können und einen roten Faden zum Thema Resilienz finden.

Eine kurze Auffrischung

Resilienz ist die Fähigkeit, sich psychisch und emotional während Widrigkeiten aufrecht zu halten oder nach Widrigkeiten rasch wieder auf zu richten. Resilienz kann auch als Immunsystem der Psyche oder psychische Elastizität bezeichnet werden. Sie kann verändert und weiterentwickelt werden. Die Resilienzforschung hat Faktoren gefunden, die psychisch gesund halten und zur Förderung der Resilienz beitragen.

Drei unterschiedlich tiefe Ansätze für die Shiatsu-Praxis

Ich vergleiche die menschliche Psyche mit dem Kapitän eines Segelschiffs.

Wenn das Schiff mitten in der Nacht, in den Weiten des Ozeans in einen verheerenden Sturm kommt, der Wellengang es fast zum Kentern bringt, gewaltige Windböen die Segel erfassen, wolkenbruchartige Regenfälle einprasseln und Blitz und Donner noch ihr Übriges zur beängstigenden Situation beitragen, so ist der „Kapitän“ bis an seine Grenzen gefordert. Was braucht der „Kapitän“ in dieser Situation um sich nicht starr vor Schreck und handlungsunfähig in eine Ecke zu hocken oder Hals über Kopf von Bord zu springen? Genau: RESILIENZ!

In jedes Thema können wir unterschiedlich tief eindringen. Je tiefer unser Wissen und unser Verständnis reicht, desto mehr Komplexität tut sich zwar auf, aber desto zielgerichteter können wir ansetzen. Beim Thema Resilienz können wir ShiatsupraktikerInnen in zumindest drei Verständnis-Tiefen eintauchen. Mit zunehmender Tiefe können wir die Resilienz immer besser unterstützen, was den „Kapitän“ – die Psyche – widerstandsfähiger macht. Bildlich gesehen gewinnen wir an Tiefe und die „Kapitäne“ unserer KlientInnen an „Streifen“.

TIEFE 1 – „Kapitän mit einem Streifen“

Zu einem Teil wirkt Shiatsu ganz automatisch auch auf die Resilienz, ohne, dass wir weiter über sie explizit nachdenken müssen. Wir berühren unsere KlientInnen mit Shiatsu körperlich, geistig und seelisch, die KlientInnen nehmen sich Zeit für sich selbst, spüren sich und bekommen Raum für das, was sie sind und was sie wollen. Ihr „Kapitän“ sorgt somit für sich und arbeitet an seiner Selbstregulation d.h. seinem Umgang mit Stress. Die Frage, warum der „Kapitän“, also die Psyche, schwere Situationen manchmal besser und manchmal schlechter meistert, bleibt jedoch an dieser Stelle noch unbeachtet.

TIEFE 2 – „Kapitän mit zwei Streifen“

Hier nutzen wir, als ShiatsupraktikerInnen, einfach ein allgemeines Verständnis von Resilienz. Das heißt wir verwenden eine Definition des Begriffs, überlegen uns was Krisen grundsätzlich bedeuten und nehmen noch ein passendes Bild zu Hilfe, wie z.B. das des Bambus:

gut verwurzelt und standhaft, aber biegsam im Wind. Daraus leiten wir ab, was „Kapitäne“ von Schiffen generell unterstützen kann.
Das Ergebnis dieser Reflexion könnte so aussehen: Krisen greifen das **WASSER** an. Lässt eine tiefe und/oder bereits lang andauernde Krise deutliche Spuren im emotionalen Wohlbefinden erkennen, wie z.B. Schlafstörungen, Kälte, Ängste oder Depressionszustände, so wird das Element Wasser in unserer Behandlungsstrategie ein erster Schwerpunkt sein. Wir wollen jedoch unsere KlientInnen vor allem auch dahingehend unterstützen, dass es gar nicht so weit kommt. Resilienz ist eine Hüterin der Nierenenergie – der individuellen Essenz – und in unserem 5-Elementekreis sind es **METALL** und **ERDE**, die die Nieren nähren und schützen.
Etwas ausführlicher gedacht: Ein innerer oder äußerer Umstand kann nur zu einem Stressfaktor werden und aus dem Gleichgewicht heben, wenn er als essenzielle Bedrohung wahrgenommen wird, also etwas bedroht, was besonders wichtig und festhaltenswert erscheint. Wenn die Erde in Balance ist, ruht der Mensch in seiner Mitte, ist zufrieden und gelassen und kann die Sturmböen des Lebens viel eher unbeschadet überstehen.
Ein bewusster, ruhiger und tiefgehender Atem hat direkten Einfluss auf die Stressreaktionskette im Körper. Durch innere Entspannung und Weite schafft ein solcher Atem Raum und Flexibilität. Es wird ein emotionales Durchatmen und Durchlassen möglich. Das „innere Gefäß“ kann mit mehr Elastizität und Leere wieder mehr aufnehmen bzw. Manches auch einfach durchreichen.
Neben dem Atem, beherbergt die Lunge auch den elementaren Lebenswillen, das „JA“ zum Leben, den Überlebenstrieb – „PO“. Der Dickdarm scheidet aus, was nicht mehr gebraucht wird. Diese beiden Meridianqualitäten sind essentiell um seinen Raum einzunehmen und Grenzen zu setzen – um klar „JA“, aber auch „NEIN“ zu sagen. ERDE und METALL bilden also eine gute allgemeine Basis für Resilienz.
Der „Kapitän“ ist in diesem Fall gesund, hat für schwierige Situationen die nötige Ruhe und Gelassenheit, ist flexibel im Denken, kennt seine Grenzen und übernimmt Verantwortung. Aber je nachdem was der „Kapitän“ ursprünglich mitbringt (Konstitution), was er erlebt und gelernt hat (Kondition) und in welcher Stresssituation er sich gerade befindet, könnten weitere oder andere Kompetenzen besonders wichtig sein.

TIEFE 3 – „Kapitän mit drei Streifen“

Hier nutzen wir als ShiatsupraktikerInnen das gesamte Spektrum der Resilienz-Kompetenzen, und nicht mehr nur den Überbegriff der Resilienz oder ein allgemeines Verständnis davon. Ich möchte dazu motivieren, diesen Schritt in die Tiefe zu gehen, da wir aus meiner Sicht damit wesentlich individueller und differenzierter den „Kapitän“ unserer KlientInnen unterstützen können.
Der Verstand kann mit den Resilienz-Kompetenzen gut mit ins Boot geholt werden, wir können diese in unsere Analyse und Gespräche einfließen lassen, sie für unsere Behandlungen mit Meridianqualitäten verbinden, Übungen zur Selbstanwendung und Empfehlungen für das tägliche Leben darauf aufbauen und das Bewusstsein unserer KlientInnen gezielt auf die Kompetenzen lenken.
Der „Kapitän“ unserer KlientInnen wird so rundum resilient, vereint alle Kompetenzen für die schwierigsten Lebenssituation in sich, kann diese jederzeit abrufen und hat dabei noch ein Lächeln auf den Lippen und aufmunternde Worte, für alle anderen am Schiff.

Unser „Wunschkapitän“ sollte:

1. an die erfolgreiche Bewältigung der Situation und an seine Kompetenzen glauben
(Optimismus & positive Selbsteinschätzung)
2. die Situation akzeptieren und erkennen, dass das Übliche hier nicht mehr ausreicht
(Akzeptanz & Realitätsbezug)
3. lösungsorientiert denken und kreative Lösungen finden können
(Lösungsorientierung & Kreativität)
4. innere Ruhe bewahren und sich seine Kräfte einteilen, vor allem wenn es länger dauert
(Selbstregulation & Selbstfürsorge)
5. Verantwortung übernehmen und davon überzeugt sein, dass er etwas bewegt
(Selbstverantwortung & Gestaltungskraft / Selbstwirksamkeit)
6. eine gute Mannschaft haben und sich auf sie verlassen können
(Beziehungen & Netzwerke)
7. eine Vision und einen Plan entwickeln wie es weitergeht, auch wenn der Mast bricht
(Visionen / Zukunftsgestaltung & Werte)
8. Wissen mitbringen, den Mut zur Improvisation haben und lernbereit bleiben
(Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft)

Dies sind die acht Kompetenzebenen des **Resilienzzirkels** von Ella-Gabriele Amann. Der Zirkel ist ein systemisches Konzept in dem es ausschließlich um Ressourcen- und Lösungen geht. Was psychisch gesund hält und emotional gut tut, steht im Mittelpunkt. Nicht das Problem, die Defizite oder Beschwerden. Es gibt einige Parallelen zu unserem Fünf Elementekreis: Es werden alle Kompetenzen im Blick behalten, sie sind

untereinander verwoben und voneinander abhängig, hinter jedem Feld liegt ein eigenes Universum an Wissen und Möglichkeiten und das was wirklich zählt, ist die passende Balance.
Das Konzept des Resilienzzirkels ist darauf ausgerichtet, dass unterschiedliche Therapierichtungen damit arbeiten können und auch ein interdisziplinäres Zusammenarbeiten möglich wird. Jede Therapierichtung hat spezifische Felder, wo der Einstieg in den Zirkel besonders gut passt. Wir als KörpertherapeutInnen steigen z.B. extrem effektiv in der Kompetenz Selbstfürsorge und Selbstregulation in den Zirkel ein und bewegen uns dann zu den anderen Feldern.

Praktischer Ablauf

In der Resilienzarbeit mit Shiatsu hat sich für mich folgende Herangehensweise bewährt:
1. THEMA KLÄREN: Aus dem Gespräch kristallisiert sich heraus, ob Resilienz ein Thema ist oder nicht. Sprechen KlientInnen von einer Krise oder besonders schwierigen oder unangenehmen Situationen so leuchtet mein Resilienz-Alarm-Lämpchen auf.

2. STELLENWERT ERKENNEN: Wenn Resilienz ein Thema ist, kläre ich ab, ob es das erste und dringendste ist, oder eher ein nachgelagertes, ob es die Kernthematik darstellt oder mehr eine nette Zusatzkomponente.

3. RESILIENZ-KOMPETENZEN DEFINIEREN: Im nächsten Schritt widme ich mich der Frage, welche Kompetenzen bzw. Lernfelder für den jeweiligen Menschen und die jeweilige Situation am relevantesten sind. Hier kommen wir zum eigentlichen Knackpunkt und dem Eintauchen in die oben beschriebene, dritte Tiefe. Dies kann jede/r auf unterschiedliche Art machen: mit strukturierten Fragen, Tests, Übungen, Intuition etc. Ich persönlich zeige meinen KlientInnen gerne eine Grafik des Resilienzzirkels und erkläre ihnen ganz kurz zu jeder Resilienz-Kompetenz was damit gemeint ist. Dann besprechen wir welche Felder besonderes Entwicklungspotential haben. Hierzu bringe ich das, was ich davor im Gespräch, am Körper und in meiner Shiatsu-Anamnese gefunden habe mit ein.

4. ZIELE FORMULIEREN: Klar ausgesprochene Ziele in Kombination mit geschriebenen Worten, geistigen Bildern und damit verbundenen Gefühlen, tragen wesentlich zur Aktivierung der inneren Apotheke – der Selbstheilungskräfte – bei. In der Resilienz ist die positive, ressourcen- und lösungsorientierte Formulierung besonders wichtig. Ein Ziel soll so formuliert werden, dass es in dem Menschen ein Bild und ein Gefühl entstehen lässt, wie es aussieht und wie es sich anfühlt, wenn der gewünschte Zustand eingetreten ist. Ich leite meine KlientInnen auch während der Shiatsu-Sitzung an, in dieses innere Bild und in die damit verbundenen Gefühle hineinzugehen.

5. ARBEITEN AUF DER MATTE: Shiatsu, alt bewährt, mit Fokus auf die jeweiligen Ziele, Visionen und Gefühle.

6. ZUSÄTZLICHE IDEEN MITGEBEN: Zu einer umfassenden Resilienz-Strategie gehören, neben der Körper- und Meridianarbeit durch Shiatsu, auch Übungen und Aufgaben zur Selbstanwendung. Also konkrete Dinge, die der Mensch selbst in sein tägliches Leben integrieren kann, wie z.B. Meridiandehnübungen, Atemübungen, Meditationen, Visualisierungen, verschiedene mentale Techniken, Selbstbehandlung von Akupressurpunkten, Ernährungsumstellungen und Bewegung. Darüber hinaus gibt es für jede Resilienz-Kompetenz vielfältige Möglichkeiten, in die tatsächliche Umsetzung zu kommen: Alte Freunde auf Facebook suchen, anschreiben und sich treffen, täglich für sich kochen und in Ruhe warm essen, auf das schauen was im eigenen Leben gut ist und worauf man stolz sein kann, sich bei einer Weiterbildung anmelden etc. Dies gebe ich teilweise als Impuls mit, oft bringen KlientInnen selbst ihre bereits erprobten Methoden ein, haben eigene Ideen oder ich empfehle ExpertInnen der jeweiligen Gebiete.

7. ENTWICKLUNG BEWERTEN: Eine Steigerung der Resilienz erkennen die KlientInnen am besten daran, dass die aktuelle emotionale Belastung rascher als erwartet leichter wird und sich das Wohlbefinden wieder hebt bzw. die nächste Krise nicht so tief und lange ausfällt wie gewohnt.

Ein Praxisfall

Hans, Ende vierzig, extrem engagierter und erfolgreicher Vertriebs-Außendienst-Mitarbeiter eines internationalen Konzerns kommt mit eindeutigen Burn-Out Symptomen zu mir in die Praxis. Er ist ein sportlicher, aktiver Typ, genießt soziale Kontakte, steht gerne im Mittelpunkt, redet gerne, ist viel unterwegs und liebt die Dynamik in seinem Job. Seit einiger Zeit merkt er, dass er rascher erschöpft, unzufrieden, gereizt und innerlich unruhig ist. Er hat abgenommen, wirkt hager, blass, schläft schlecht und hatte kürzlich erstmals einen Angstanfall.
Ich bin zu dieser Zeit noch in Ausbildung, habe Resilienz noch nicht auf meinem Radar und arbeite vorerst im Wasserelement, weil der Blasenmeridian gespannt und der Nacken-Schulterbereich verspannt ist, der untere

Rücken bei längerem Stehen manchmal Schmerzen verursacht, die Füße ausgekühlt und ich den Schlaf unterstützen möchte. Ich merke wie er mit Anspannung und Rechtfertigung reagiert, wenn ich seinen Job und das „immer nach außen hin perfekt sein müssen", kritisch hinterfrage. Ich lasse dieses Thema vorerst ruhen, er genießt die Behandlungen und entspannt sich immer schneller auf der Matte.
Hans arbeitet in derselben Art weiter, fühlt sich immer wieder erschöpft, der Schlaf wird jedoch etwas besser und die Ängste sind kein Thema mehr. Nach ca. einem halben Jahr übermannt ihn eine extreme Erschöpfung, die Ängste treten plötzlich verstärkt auf und er wird von seinem Körper gezwungen zu erkennen, dass es zu viel ist. Er nimmt sich widerwillig einige Wochen Urlaub. Nach dem Urlaub hat er mehr Energie, diese verpufft jedoch rasch wieder in der Arbeit. Ich sehe ihn längere Zeit nicht. Es kommt zum zweiten Zusammenbruch. Als er wieder zum Shiatsu kommt und mir alles erzählt, bekomme ich erstmals einen tieferen Zugang zu ihm. Es scheint ihm die Kraft zum Abblocken und Rechtfertigen ausgegangen zu sein.
Ich beschäftige mich zu dieser Zeit gerade mit Resilienz und erkenne, dass Burn-Out eine Lebensbewältigungskrise ist, deren Schlüssel zur Überwindung die Kraft der Resilienz ist. Ich erkläre Hans worum es im Resilienzzirkel geht, er ist von der Psychologie und den Neurowissenschaften dahinter angetan und wir gehen auf einige Kompetenzen tiefer ein.
Wir erarbeiten folgenden Plan: 1. AKZEPTANZ spüren – und zwar dafür, dass er im Burn-Out ist, seine Grenzen anerkennen und etwas in seinem Job ändern muss. 2. SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTREGULATION in den Vordergrund stellen – das heißt therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, zum Shiatsu kommen, Entspannungstechniken lernen und eine längere Arbeitspause einlegen. 3. EINE NEUE LEBENS-VISION entwickeln und sich für LERNBEREITSCHAFT öffnen.
Die anderen Felder des Resilienzzirkels hat er aus beiden Sichten gut abgedeckt. Ich überlege mir welche Meridianqualitäten am besten zu ihm und den definierten Kompetenzen passen. Ich arbeite mit ihm zuerst im METALL und WASSER, dann in der ERDE, viel mit Ampuku am Bauch. Er akzeptiert seine Situation, geht parallel in Therapie, löst sich langsam vom Glaubenssatz „ohne seine Arbeit nichts wert zu sein" und gewinnt an innerer Ruhe. Er beginnt wieder Laufen zu gehen und versucht sich fürs Essen bewusst Zeit zu nehmen. Nach ca. 6 Monaten gehen wir über zu HOLZ und FEUER, immer in Verbindung zum WASSER und seiner Mitte. Er entwickelt aktuell Schritt für Schritt neue Visionen davon, wie seine Zukunft aussehen kann. Ich leite ihn mit Fragen in den Shiatsusitzungen immer wieder an, bewusst zu spüren wie es sich anfühlt, wenn seine Visionen Tatsachen sind. Ich würde sagen, sein „Kapitän" ist auf bestem Weg den dritten Streifen verliehen zu bekommen.
(Name und einige persönliche Details wurden Zwecks Anonymisierung verändert.)

Abschließende Gedanken

Ich bin der Überzeugung, dass wir durch die Integration der Resilienz-Kompetenzen unser Shiatsu wieder ein Stück bereichern und die Wirkung auf eine extrem wertvolle menschliche Fähigkeit wie die Resilienz, verstärken können.
Zusätzlich eröffnet diese Verbindung neue Möglichkeiten, Shiatsu als wirkungsvolle Unterstützung zur Resilienzförderung, u.a. in Organisationen, zu etablieren und gemeinsam mit TherapeutInnen und ResilienztrainerInnen interdisziplinär zu arbeiten.
Ich wünsche viel Vergnügen und Erfolg beim Ausprobieren und Umsetzen!

Arno Siegl
Hara Shiatsu Praktiker in Wien
www.free-flow-hiatsu.at
welcome@free-flow-shiatsu.at

Literaturempfehlungen zur Vertiefung in die Praxis des Resilienzzirkels: Micro Inputs Resilienz von Ella-Gabriele Amann und Anna Egger, 2017.
Publikationen und Artikel auf der Website: www.resilienzforum.com
DANKE an Ella-Gabriele Amann für die ausführlichen, sehr offenen und unterstützenden Telefonate zur Klärung meiner Fragen zum Resilienzzirkel!
DANKE an Mike Mandl für das wertvolle Feedback im Vorfeld und die Ermunterung, meine Texte mit mehr Klarheit und Leben zu füllen!