

von Meike Kockrick

## Regulation und Resilienz fördern

**Stress wird in der westlichen Medizin immer häufiger als eine Ursache bei Beschwerden und Erkrankungen angesehen. Auch wenn wir die Ursachen dafür meistens in äußeren Lebens- und Arbeitsumständen sehen, geht es um den inneren Umgang mit diesen Faktoren. Wir brauchen ein widerstandsfähiges, resilientes Nervensystem, um uns auch unter schwierigen Umständen beruhigen zu können. Dazu werden Innenwahrnehmung und die Fähigkeit mit der Aufmerksamkeit bei angenehmen inneren Prozessen verweilen zu können, gebraucht.**

In unserer heutigen Zeit tendieren viele Menschen dazu, ihren Stress zu kompensieren, da zu wenig Aufmerksamkeit für die Selbstregulation vorhanden ist. Unsere Gesundheit wird immer mehr davon abhängig, die eigenen Aktivierungsmuster bewusst wahrnehmen zu können, die individuellen Ressourcen zu (er)kennen und die Selbstregulation zu unterstützen, statt eine Aktivierung, bzw. Stress durch Kompensation erträglich werden zu lassen. In der Kompensation erhält unser Organismus einen erhöhten Spannungszustand in der Muskulatur und im Gewebe aufrecht und die Homöostase findet nicht statt. Auch wenn der Stress weniger spürbar wird, erleben wir mehr Müdigkeit und Unzufriedenheit.

Im Rahmen von Shiatsubehandlungen können diese Dynamiken bewusst erfahren, die oben genannten Fähigkeiten erlernt und eine Aufmerksamkeit für diese Säule unserer Gesundheit in den Alltag integriert werden.

### Co-Regulation und Selbstregulation

In der Kindheit wird durch Co-Regulation die Fähigkeit der Selbstregulation erlernt. Dabei bildet die elterliche Sensibilität für die Signale des Kindes, die Grundlage für emotionale Kommunikation und einem Gefühl der

Verbundenheit. Im Zuge eines sicheren Bindungsverhaltens werden Babys und Kinder aktiv versuchen, die Aufmerksamkeit und Zugewandtheit ihrer Eltern zu erlangen, bzw. reagieren sie freudig auf die Impulse ihrer Bezugspersonen. Einfühlsamer Kontakt ist eine biologische Notwendigkeit für die Entwicklung eines kindlichen Nervensystems.

Wenn ein Baby beunruhigt ist oder sich nicht wohl fühlt, kann es sich nicht selbst regulieren, sondern braucht eine beruhigende Bezugsperson. Dies wird als Co-Regulation bezeichnet. Bis zu ihrem fünften Lebensjahr brauchen Kinder Co-Regulation, um Selbstregulation zu erlernen. Co-Regulation ist die Erfahrung durch Kontakt und Empathie einer anderen Person in ein Wohlempfinden und ein Gefühl der Sicherheit zurückkehren zu können.

Unter Selbstregulation wird die Fähigkeit verstanden, sich selbst beruhigen und stabilisieren zu können. Neben bewusster Atmung und Bewegung ist es hilfreich, innere positive Empfindungen wahrnehmen zu können. Die Aufmerksamkeit für angenehme Empfindungen wirkt über das Stammhirn auf das parasympathische Nervensystem, während die Aufmerksamkeit für Beschwerden, Schmerzen, Sorgen und Probleme das sympathische Nervensystem aktiviert.

Eine innere „Hab-Acht Haltung“ schadet somit unserer Gesundheit.

Der Prozess der Selbstregulation beginnt mit der Bereitschaft zur Verlangsamung, sich dem zuzuwenden was ist, ohne den schnellen Gedankengängen einer Stressreaktion weiter zu folgen. Dies führt erst einmal dazu, dass der Stress bewusst wahrgenommen wird. Je nachdem wie resilient das Nervensystem bereits ist, kann dieses Stoppen als Erleichterung, bzw. einem Ankommen im gegenwärtigen Moment empfunden werden und den Prozess der Selbstregulation einleiten.



Andere Personen brauchen eine Ressource, damit die Regulation einsetzen kann. Bei einer Ressource handelt es sich um eine positive Empfindung oder Erinnerung, die kraftvoll genug ist, damit das vegetative Nervensystem mit Erleichterung reagiert.

Allerdings ist es wichtig sich nicht mit dieser ersten Erleichterung zufrieden zu geben, sondern die angenehmen Veränderungen auf den verschiedenen physiologischen Ebenen weiter zu verfolgen. Dabei wird die Atmung freier, der Herzschlag beruhigt sich, der Körper entspannt sich, es entsteht ein anderer Kontakt zu sich selbst, Emotionen werden sanfter und das Karussell der Gedanken wird etwas ruhiger. Regulation verbindet Körper, Geist und Seele.

Auch wenn die Grundlagen in der Kindheit gelegt werden, können die Fähigkeiten der Co-Regulation und Selbstregulation im Erwachsenenalter weiter reifen. Je länger eine Person ihre Aufmerksamkeit bei diesen angenehmen inneren Empfindungen halten kann, desto kraftvoller entwickelt sich ihre Regulationsfähigkeit. Shiatsu besitzt ein traumatherapeutisches und stressreduzierendes Potenzial, da es den Kontakt zum eigenen Körper und die Verbindung zu sich selbst stärkt und so die Fähigkeit zur Selbstregulation unterstützt. In der Shiatsubehandlung können Klienten den Prozess der Regulation erleben, weiter beobachten und intensivieren, da Shiatsu die Aufmerksamkeit für angenehme innere Empfindungen unterstützt.

Die Selbstregulation kann auch durch Co-Regulation Unterstützung finden. Bei einer Co-Regulation ist eine Person reguliert und empathisch genug, die Bedürfnisse des Gegenübers zu erspüren und positiv zu beantworten.

Da Selbstregulation ein Prozess ist für den man Zuegewandtheit und Zeit braucht, besteht ein wichtiger Aspekt der Co-Regulation darin, diesen Raum anzubieten und aufrechtzuerhalten.

Im Shiatsu üben wir das Ruhen in unserer Körpermitte, dem Hara. Wir stellen also einen regulierten Seinszustand her und bieten ihn Klienten für ihre Regulation an. Die Kunst besteht darin, trotz der Schwierigkeiten des Klienten, diesen regulierten Zustand zu erhalten oder bei Verlust wiederzufinden. Falls wir mit einem Klienten auf Lösungssuche für seine oder ihre Beschwerden, bzw. Probleme gehen, laufen wir Gefahr den regulierten Zustand zu verlieren.

Sich einer Problemlösung zuzuwenden, bedeutet das sympathische Nervensystem anzusprechen, mit dem sein zu dürfen, was ist, während das parasympathische Nervensystem aktiv wird und die Zeichen der Selbstregulation wahrnehmbar werden.

Im Gespräch vor der Shiatsubehandlung erforsche ich die Wege, wie Klienten durch meine Co-Regulation in die Selbstregulation finden. Dies macht den Weg frei, den Prozess der Selbstregulation in der Behandlung zu vertiefen und durch Berührung weiterzuführen. Wenn

eine Person unter hohem Stress steht, wird sie innerlich nicht zur Ruhe kommen, auch wenn sie äußerlich auf der Shiatsu-Matte ruhig wirkt. Nur weil wir einen Menschen berühren, muss er nicht mit sich in Kontakt kommen. Erst wenn der regulative Prozess angestoßen wurde, können Kontakt und körperliche Entspannung erfahrbar werden.

Ein wichtiger Hinweis ist das Freiwerden der Atmung. Wenn dies nicht wahrnehmbar ist, würde ich vermuten, dass die Selbstregulation der Person noch nicht greift und dies ansprechen.

Berührung ist für viele Menschen eine wirkungsvolle Weise über Co-Regulation in ihre Selbstregulation zu finden. Im Shiatsu machen wir die Erfahrung, dass das vegetative Nervensystem die Zeichen der Selbstregulation sichtbar werden lässt, wenn der Ort, die Tiefe und die Geschwindigkeit der Berührung für eine Person individuell passen.

Daher ist es wichtig, dass die energetische Einschätzung und Behandlung etwas mit der Person und ihrer Situation zu tun haben und die Berührung nonverbal dieses Verständnis für den Menschen kommuniziert. Die Informationen aus Hara- oder Rückendiagnose geben Hinweise welche energetischen Organe an der Regulation beteiligt sind, bzw. Regulation brauchen. Auch eine klare und beständige Mutterhand, sowie die Präsenz der behandelnden Person können zu einer stabilisierenden Ressource werden. Über die Berührung möchten wir sowohl der Kraft, als auch der Zartheit des Menschen begegnen, damit er oder sie sich in ihrer Gesamtheit gesehen und wertgeschätzt fühlt.

### **Regulation nähren und Resilienz fördern**

Die Regulationsfähigkeit entwickelt sich in einem sicheren und unterstützenden Rahmen und bildet die Basis für den Heilungsprozess. Damit das Nervensystem resilienter wird und mehr Energie halten kann, ist es wichtig Klienten auf eine angemessene Weise zu fordern. Die Resilienz des Nervensystems entwickelt sich an den individuellen Grenzen der Komfortzone, dort wo sich eine Person mit sich oder einer direkten Berührung auseinandersetzt, ohne sich davon überfordert zu fühlen oder gegenhalten zu müssen.

Resilienz ist vergleichbar mit einem Pendel, welches gleichstark zu beiden Seiten schwingt. Ein resilientes Nervensystem ermöglicht es Emotionen und Aktivierung stärker und länger zu spüren, ohne sich davon überwältigt zu fühlen und sich verschließen zu müssen. Dies gilt für angenehme und unangenehme Empfindungen. Je resilienter ein Nervensystem ist, desto stärker kann das Pendel in beide Richtungen ausschlagen.

Eine Person kann mehr Energie halten, wenn sie z.B. größeren Stress regulieren, sich tiefergehend entspannen kann oder freier wird, ohne neue Symptome zu entwickeln. Wenn in einem Behandlungsverlauf zwar die ursprüngliche Symptomatik nachlässt, aber dafür ein anderes Symptom auftritt, könnte es an einer unzureichenden Resilienz liegen.

Mit zunehmender Regulationsfähigkeit und Resilienz können tiefgreifendere Themen berührt und behandelt werden und das autonome Nervensystem kann Stress aus tieferen Ebenen des Seins entlassen.

### **In der Shiatsubehandlung Regulation nähren und Resilienz fördern**

Die Einschätzung der Fähigkeit zur Selbstregulation, sowie die Bereitschaft sich auf Co-Regulation einzulassen, spiegeln die Gesundheit eines Menschen. Je weniger diese Fähigkeiten zur Verfügung stehen, desto vorsichtiger und regulierender wird sich die Shiatsubehandlung gestalten.

Je ausgeprägter die Fähigkeit zur Selbstregulation ist, desto deutlicher kann die Resilienz des Nervensystems unterstützt werden.

Für das Gespräch bietet sich eine freundliche, wohlwollende und empathische Haltung an, die es dem Klienten erleichtert, sich wohl, gesehen und sicher zu fühlen. In diesem Rahmen bekommen Belastungen, Beschwerden, Schmerz und Emotionen wie Angst, Trauer und Ärger einen Raum, um sein zu dürfen und gehört zu werden.

Die Klienten dürfen sich fühlen lernen und wieder mit sich in Kontakt kommen, ohne dass sofort eine Lösung ihrer Probleme angestrebt wird. Häufig werden so die ersten Zeichen der Selbstregulation spür- und sichtbar.



In der Behandlung können haltende Techniken oder sanfte Berührungen den Prozess des Ankommens und der Selbstregulation fortführen. Sollten sich die Zeichen der Selbstregulation nicht deutlich zeigen, kann es hilfreich sein in eine deutlichere oder konkretere Berührung überzugehen oder sich nach einem hilfreichen Kontakt zu erkundigen.

Die oberen Gewebeschichten stehen mit dem Vegetativum in Verbindung und sanfte Berührungen können Signale der Sicherheit an das neuromuskuläre System senden. Hierfür eignen sich der untere Rücken, der Bereich der Nieren und Nebennieren, das Hara mit den Verdauungsorganen und der Bereich des Hinterhaupts.

Ein konkreter und direkter Kontakt, der die Kyo-Zustände in der Tiefe und Jitsu-Zustände an der Spannung berührt, vermittelt ebenfalls ein Empfinden von Sicherheit und verstanden werden.

Die individuell richtige Berührung wird die Zeichen der Selbstregulation deutlich werden lassen. Es entsteht eine Öffnung im Körper, innere Ausrichtung, mehr Lebendigkeit, Verbundenheit und verbesserte autonome Funktionen.

Um die Resilienz im Nervensystem zu erhöhen, können wir Klienten einladen etwas länger bei unangenehmen Empfindungen zu verweilen, bzw. Spannungsfelder

etwas länger zu halten, statt eine Lösung für ein Problem zu suchen.

In der Behandlung kann dies bedeuten, dass Klienten sich aktiv in eine schmerzhaft Berührung hinein entspannen und in den Schmerz öffnen, statt sich dagegen zu verschließen.

Dabei ist eine aktive Zusammenarbeit beider Hände wichtig. Ohashi hat dafür den Satz geprägt, dass zwei Schmerzen weniger als einer sind. Die Grenze liegt dort, wo die empfangende Person sich nicht hinein entspannen kann.

Auch durch ungewohnte Wahrnehmungen lässt sich die Resilienz fördern. So könnten Klienten mit einer physischen Ausrichtung eingeladen werden, sich für eine energetische Wahrnehmung zu öffnen und umgekehrt. Die Einschätzung der Fähigkeit zur Selbstregulation und die Bereitschaft sich auf Co-Regulation einzulassen, erleichtern eine Orientierung darüber, wie wir einem Klienten begegnen. Dies bezieht sich sowohl darauf wie tief und direkt oder wie sanft wir berühren sollten, als auch wie sich Angebote zur Regulation und Erhöhung der Resilienz abwechseln könnten. Der Kraft oder der Zartheit eines Menschen zu begegnen, kann sowohl regulierend als auch Resilienz fördernd sein.

Regulation und Resilienz sind nicht nur für Klienten von Bedeutung, sondern auch für die behandelnde Person.

Im Shiatsu arbeiten wir, individuell unterschiedlich, in einem Resonanzfeld. Resonanz passiert von Körper zu Körper, von Nervensystem zu Nervensystem. Daher wird die behandelnde Person die Aktivierung, bzw. den Stress des Klienten in ihrem eigenen System spüren und es ist notwendig, Wege für die eigene Regulation zu kennen. Die Aufmerksamkeit für die Präsenz im eigenen Körper, das Ruhen im Hara, ist dabei ein vielversprechender Weg.

Als Shiatsu-Praktizierende mögen wir eine Vorliebe für eine ressourcierende und Regulation nährend oder eine Resilienz fördernde Behandlungsweise haben. Für den Klienten ist es wichtig beides anbieten zu können und sich dabei an seinen, bzw. ihren Gegebenheiten zu orientieren. Es geht also darum, eine Person sowohl in ihren starken als auch in ihren verletzlichen und zarten Seiten zu berühren und auf respektvolle Weise an den Grenzen der individuellen Komfortzonen zu arbeiten. Eine wichtige Voraussetzung besteht darin, dass die behandelnde Person die innere Weite, Gelassenheit und Präsenz hat, nicht symptomorientiert zu arbeiten, sondern dem Fluss der Energie und der Antwort des vegetativen Nervensystems zu lauschen. Dies geschieht in einer Absichtslosigkeit, die keinerlei Widerstand gegen die Situation des Klienten aufbaut und daher nicht lösungsorientiert ist. Die Qualität der Berührung übermittelt die Informationen für eine Freisetzung gebundener Energie und unterstützt die Neuorganisation oder Integration.

Die Erfahrung der Selbstregulation kann zusammen mit einer Erklärung der Vorgehensweise zu einem Werkzeug werden, mit dem Klienten in ihrem Alltag weiterarbeiten können. Die Hinweise auf eine Aktivierung zu kennen und zu wissen, wie sie reguliert werden kann, unterstützt den Heilungsprozess in die eigenen Hände zu nehmen. Sich auf Co-Regulation einzulassen und immer mehr Selbstregulation zu entwickeln, sind grundlegende Fähigkeiten, die ein neues Fundament für komplexere Schwierigkeiten in unserem Verhalten, unseren Beziehungen und unserem Lebensstil legen.

### **Die Polyvagal-Theorie nach Steven Porges**

Regulation und Resilienz des Nervensystems sind eng mit der Polyvagen Theorie verbunden, auf die ich im nächsten Artikel eingehen werde.

Steven Porges wirft mit seinen Forschungen ein neues Licht auf das autonome Nervensystem, in dem viele Schwierigkeiten, Probleme und Erkrankungen in einem biologisch fundierten Sinne verständlich werden. Immer mehr therapeutische Richtungen integrieren dieses Erklärungsmodell in ihren Umgang mit Klienten.

Auch Shiatsu kann davon profitieren. Die Polyvagale Theorie ist ein westliches Erklärungsmodell für die Verbindung von körperlichen, seelischen und mentalen Prozessen und ähnelt damit dem Ki-Modell der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie zeigt, wie das autonome Nervensystem auf Beziehung und Sicherheit in zwischenmenschlichen Begegnungen reagiert und schafft einen neuen Kontext für Dynamiken, die in der TCM als Feuer-Wasser-Achse bekannt sind.

Meike Kockrick  
Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin und Lehrerin (GSD)  
mit Weiterbildungen in Somatic Experiencing und dem  
Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NARM)