

von Arno Siegl

Wer bin ich & was will ich?

Teil I

Grundbedürfnisse, Antreiber, Glaubenssätze und Schutzstrategien

Weißt du wer du bist? Name, Alter, Beruf, Ausbildung, Hobbies, vielleicht noch einige Stärken und Schwächen, aber dann ist unser Repertoire an Antworten oft schon ausgeschöpft. Auf der Suche nach dem, was uns tatsächlich ausmacht, gibt es einige weitere Ebenen zu entdecken und zu erkunden. Dieser Aufwand macht sich auf jeden Fall bezahlt, wenn wir dem Wunsch nachgehen unser Leben ein Stück mehr so zu leben, wie es unserem Naturell und Potential entspricht.

Besonders interessant sind die Schichten, die unser „Betriebssystem“ ausmachen, die Brille durch die wir die Welt sehen, unser Selbstbewusstsein und unsere Gedanken und Gefühle. Sie haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Entscheidungen, Handlungen, Stimmungen und Beziehungen.

Aber wo fängt alles an?

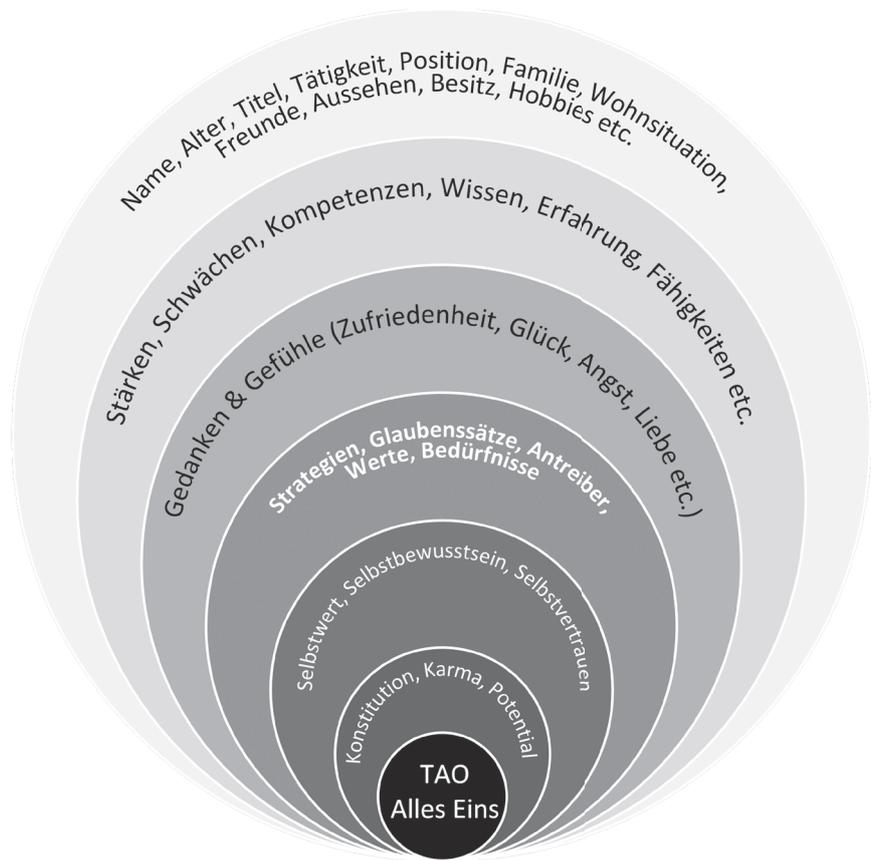
Psychische Grundbedürfnisse und der Ursprung innerer Spannung

Jeder von uns braucht seine individuelle Menge an **Bindung, Anerkennung, Autonomie und Lustgefühl**. Sind diese 4 psychischen Grundbedürfnisse (vgl. Grawe 2004) nicht ausreichend befriedigt, werden sie zu Grundmotiven, d.h. zum Motor für alles, was wir denken und machen. Ein Mangelgefühl in den Grundbedürfnissen lässt eine innere Spannung in uns entstehen. Wenn ein Unwohlsein oder auch Wohlgefühl spürbar wird, sind sie fast immer in irgendeiner Art und Kombination im Spiel. Liebeskummer z.B. steht in Verbindung mit allen vier Grundbedürfnissen: Eine Bindung bricht weg, wir verlieren den Einfluss (Kontrolle) auf den anderen und

die Beziehung an sich, wir vermissen das Lustgefühl und durch die Zurückweisung meinen wir auch die Anerkennung verloren zu haben und sind in unserem Selbstwert gekränkt.

Die 4 psychischen Grundbedürfnisse aus dem Blickwinkel der 5 Elemente:

- Das Grundbedürfnis der **Bindung** steht in enger Verbindung zum **Erdelement**, und der gesamten **1. Familie** (Erde & Metall). Es geht darum versorgt zu werden, genährt und gewärmt zu werden, jemanden zu haben, der einen umsorgt, ein Zuhause zu haben, sowohl körperlich als auch emotional. Darüber hinaus schafft Bindung auch eine Art von Sicherheit, die das Überleben gewährleisten soll.
- Bei der Suche nach **Anerkennung & Selbstwert** steht tendenziell die **Feuer-Wasser-Achse** im Vordergrund. Bewunderung und Liebe im Feuer nähren unsere Nieren, vorausgesetzt sie sind das Resultat davon, dass wir im Holz das machen was uns tatsächlich entspricht.
- Wenn es um **Autonomie & Kontrolle** im Leben geht, dann sind die Qualitäten des **Holz- und Metallelements** angesprochen. Auch Autonomie und Kontrolle können zu einem Gefühl der Sicherheit beitragen.
- In unseren Nieren finden wir unseren Kern, unser Selbst. Um zu wissen wer wir sind und was wir wollen, müssen wir unser **Wasserelement mit dem Feuerelement** verbinden. **Lust**, Freude und



Begeisterung liegen im Feuer und tiefe **Unlust**, Depression, Ängste im Wasser. Selbstregulation und Frustrationstoleranz sind wichtige Stärken des Blasenmeridians in Zusammenhang mit Lust und Unlust. Der Dünndarm hilft uns zwischen dem, was uns gut tut und dem, was uns nicht gut tut zu unterscheiden. Er trennt und schafft Klarheit.

Ziel ist unterm Strich das **Auffüllen eines gefühlten Mangels** in diesen Grundbedürfnissen. Den Weg um dieses Ziel zu erreichen, d.h. unsere Strategie, wählen wir auf Basis dessen, was wir mitbekommen, aufgenommen und erfahren haben. Also unserer Konstitution und Kondition. Unsere **Kondition** besteht zu einem großen Teil aus **Grundbotschaften und Antreibern** die wir in unserer Kindheit von nahen Bezugspersonen vermittelt bekommen haben. Aus diesen leiten wir einen großen Teil unserer **Glaubenssätze und Schutzstrategien** ab.

Antreiber

Antreiber sind meist verbal formulierte Botschaften oder Forderungen naher Bezugspersonen in unserer Kindheit und Jugend, die uns erklären wollen, wie wir zur **Befriedigung unserer Bedürfnisse kommen** bzw. wie wir den Mangel auffüllen können, der uns plagt. Antreiber leiten sich grundsätzlich aus positiven Verhaltensweisen ab, d.h. dahinter liegen **Qualitäten die wir nutzen können**. Z.B. ist der Antreiber „Sei perfekt!“ und die aus ihm abgeleiteten Strategien, wie z.B. Genauigkeit, Gründlichkeit und Streben nach Fehlerlosigkeit, in Berufsgruppen wie Fluglotsen oder Chirurgen äußerst

erwünscht. Was Antreiber problematisch macht ist der Zusatz „IMMER“. Wir müssen nicht nur in bestimmten Bereichen und zu bestimmten Zeiten perfekt sein, nein, wir müssen IMMER und ÜBERALL perfekt sein! Ansonsten glauben wir, dass unser Bedürfnis z.B. nach Anerkennung nicht befriedigt wird.

Die 5 Antreiber der Transaktionsanalyse und ihre Verbindung zu den 5 Elementen

Sei perfekt! Mach keine Fehler! METALL

Perfektion, Fehlerlosigkeit, höchste Leistungen werden abverlangt, von sich selber, aber auch von den anderen. Struktur, Ordnung und Genauigkeit sind wichtig.

Streng dich an! Gib dir Mühe! WASSER

Selbstzweifel und Unsicherheit. Das Gefühl sich immer besonders anstrengen zu müssen. Die Annahme, dass etwas anstrengend und mühsam sein muss, damit es gut und wertvoll ist. Viel Energie, Ausdauer und Wille sind nötig.

Sei stark! Schaffe alles alleine! HOLZ

Autonom und unabhängig, entscheidungs- und umsetzungsstark sein. Wenig Gefühle zeigen, keine Schwäche zeigen.

Beeil dich! Sei schnell! FEUER

Schnell denken, schnell reden, schnell antworten, schnell arbeiten, schnell fertig sein. Mehrere Dinge gleichzeitig machen. Ungeduld, Unruhe, immer der Erste sein.

Mach es allen Recht! Gefalle! Sei beliebt! ERDE

Sich für das Glück anderer verantwortlich fühlen. Sich um andere kümmern. Nur etwas wert sein, wenn andere

einen mögen. Auch wenn alle Antreiber und Glaubenssätze grundsätzlich **im Metallelement aufgenommen und im PO** (Körperbewusstsein, Körperseele) **gespeichert werden**, so korreliert doch jeder Antreiber mit unterschiedlichen Element-Qualitäten. D.h. Antreiber wirken zwar innerhalb unseres Systems vom Metall aus, **bedienen sich jedoch zu ihrer Entfaltung jeweils unterschiedlicher Stärken und Schwächen**. Z.B. hilft ein starkes Erdelement dabei, andere zu unterstützen und für andere da zu sein. Ist die Erde insgesamt sehr schwach ausgeprägt, wird das mit dem „bei allen beliebt sein“ ungleich schwieriger und aufwändiger. Wachsen wir also in einer Umgebung auf, in der ein bestimmter Antreiber besonders präsent ist, so hängt seine Wirkung auf uns wesentlich davon ab, wie er zu unserer Konstitution steht. Wenn er zu uns „passt“ dann werden wir ihn tendenziell rascher übernehmen und in der Umsetzung erfolgreicher sein. Umso mehr er in Opposition zu unserem Naturell steht, desto mehr Energie verlieren wir im Versuch die Anweisungen zu erfüllen, desto weniger erfolgreich werden wir im Durchschnitt sein und desto rascher werden wir uns erschöpfen.

Antreiber tendieren dazu an den **Elementen** anzudocken, wo das **Yang hoch ist**. Gleichzeitig brauchen Antreiber jedoch, damit sie überhaupt bei uns landen können, unser Gefühl des substantiellen Mangels. Oder anders ausgedrückt, einen **Yin-Mangel** in unserem System. Antreiber sagen uns, wie wir diesen Mangel im Außen, in Interaktion mit unserer Umgebung und mit Aktivität beseitigen können. D.h. **Antreiber sind aktiv und sind nach außen gerichtet – Yang**. Unterm Strich versuchen wir also mit mehr Yang (Antreiber) einen Mangel im Yin (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstliebe, freien Fluss, Optimismus, Lebensfreude etc.) zu kompensieren oder aufzufüllen. Was passiert aber wenn das Yin bereits angegriffen ist und noch mehr Yang dazukommt? Genau, das Yang (Flamme) verbrennt und verbraucht noch mehr Yin (Brennstoff). Da Yin auch gleichzeitig Kühlung (Flüssigkeit) ist, brennt das System **im Falle des Übertreibens** der Antreiber gleich doppelt aus – **Burnout!**

Wenn Yang im Kreislauf dazu verwendet wird um das Yin zu nähren, ist alles gut. Aber das kann es im Kontext von Antreibern nur tun, wenn sie unserem Wesen entsprechen und in einem **gesunden Maße** und für Ziele, die uns entsprechen, eingesetzt werden. Wenn wir nicht zu Getriebenen und Gefangenen unserer Antreiber werden, sondern sie **gezielt als Werkzeuge nutzen** und sie immer wieder beiseitestellen können, bleibt alles im grünen Bereich.

Aus Antreibern, und ihren dazu passenden Ängsten wie z.B. die Angst Fehler zu machen, zu versagen,

schwach zu wirken oder zurückgewiesen zu werden, bilden wir wiederum **Glaubenssätze**, wie z.B. „Ich bin nicht gut genug“, „Ich entspreche nicht“, „Ich darf keine Fehler machen“.

Glaubenssätze

Unter Glaubenssätzen versteht man in der Psychologie **tiefverankerte Überzeugungen** die unsere Einstellung zu uns selbst und zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ausdrücken. Glaubenssätze haben einen starken Einfluss darauf wie wir wahrnehmen, fühlen, denken und handeln. Sie werden oft als unser **„psychisches Betriebssystem“** bezeichnet oder als die **Brille mit der wir die Wirklichkeit sehen**. Sie sind nicht die Wahrheit, sondern die subjektive Wirklichkeit, die wir durch persönliche Wahrnehmungsverzerrungen kreieren (vgl. Stahl 2015). Glaubenssätze können „positiv“ und „negativ“ sein. Probleme machen uns vor allem die negativen, destruktiven und nicht mehr passende Glaubenssätze. Diese blockieren, bremsen und schwächen uns oder sie setzen uns unter Druck.

Einige Beispiele von weit verbreiteten, negativen Glaubenssätzen:

- Ich bin nichts wert! Ich bin nicht gut! Ich bin nicht wichtig! Meine Bedürfnisse sind unwichtig!
- Ich bin zu dick, zu groß, zu klein, zu hässlich, zu langsam, zu dumm, zu schwach etc.
- Ich bin für andere verantwortlich! Ich bin immer schuld!
- Ich darf niemanden um Hilfe bitten! Ich muss alles selber schaffen!
- Ich muss immer auf der Hut sein! Vertraue niemandem!
- Ich muss immer freundlich, lieb, brav, angepasst, ruhig, rücksichtsvoll etc. sein!
- Ich muss immer alles richtig machen! Ich darf keine Fehler machen! Ich muss perfekt sein!
- Ich muss stark sein. Ich darf keine Schwächen/ Gefühle zeigen! Ich muss der Beste sein!
- Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen! Ich darf nicht machen was ich will!
- Das geht sowieso schief! Reden bringt nichts! Ich bin hilflos!
- Das Leben schenkt dir nichts! Das Leben ist hart! Die Welt ist schlecht! Jeder denkt nur an sich!

Antreiber und Glaubenssätze beeinflussen vom Metallelement aus unser Wasserelement, unser Selbstbild und **Selbstbewusstsein**. Umgekehrt sind wir natürlich auch umso beeinflussbarer desto schwächer unser ursprüngliches Selbstbewusstsein ist. Das Metallelement und sein Elementargeist, PO, bilden den **Rahmen** in dem sich dann unser **HUN** (Unter-



bewusstsein, Speicherbewusstsein) im Holz entfalten kann. Glaubenssätze stellen eine wesentliche **Basis für die Entscheidungen und Strategien** dar, die unsere Gallenblase (der Baumeister) verwendet, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen.

Schutzstrategien

Auf unser Handeln und Verhalten haben negative Glaubenssätze einen großen Einfluss, da wir uns hauptsächlich ihretwegen Schutzstrategien zulegen. Diese sollen uns einerseits vor negativen Gefühlen **schützen** und andererseits davor, dass die Außenwelt unsere Mängel erkennt. Was sich wiederum für uns unangenehm anfühlen würde. Wir verwenden sie, weil wir glauben nicht gut genug zu sein und die Erwartungen unserer Umwelt nicht erfüllen zu können. Wir haben Angst davor uns und andere zu enttäuschen, abgelehnt zu werden und unsere Grundbedürfnisse nicht befriedigen zu können. **Die meisten Probleme mit denen wir uns herumschlagen, sind daher unserem Selbstschutz zuzuschreiben.**

Abgesehen von zahlreichen individuellen Färbungen gibt es 3 Hauptrichtungen von Schutzstrategien:

1. Ergeben / Aufgeben / Zurückziehen: Wir unterwerfen uns unserem Glaubenssatz, geben auf, verstärken ihn sogar und sorgen dafür, dass auch alle rundherum erkennen, wie wahr er ist.

2. Vermeiden / Anpassen: Wir versuchen möglichst keine Angriffsflächen zu bieten und Situationen die unangenehm werden könnten aus dem Weg zu gehen. Eine Möglichkeit ist immer mehr vom Selben zu machen und unseren Antreibern noch stärker zu folgen – wie z.B. noch genauer sein, um perfekt zu sein und keine Fehler zu machen. Eine andere Möglichkeit ist, nur Dinge zu machen, bei denen wir uns ganz sicher sind, die wir uns leicht zutrauen, bei denen wir nicht befürchten zu versagen oder Fehler zu machen.

3. Überkompensieren / Überspielen: Wir drehen nach außen den Spieß um. Wir tun so als wären wir die Besten, als wären wir makellos und würden über allen anderen stehen. Wir drängen uns in den Vordergrund, stellen uns bei jeder Gelegenheit besonders gut dar, reden viel über uns und übertreiben gerne. Im Extremfall missbrauchen wir Machtstellungen, machen andere schlecht, führen sie vor, entlarven ihre Fehler und machen uns über sie lustig.

Meist benutzen wir eine Kombination aus diesen 3 Richtungen und die Strategie kann auch je nach Glaubenssatz und Umgebung variieren (vgl. Stahl, S. 2015). Ein und derselbe Glaubenssatz wie z.B. „Ich bin unwichtig“ kann sich somit bei unterschiedlichen Menschen mit unterschiedlichen Schutzstrategien und in unterschiedlichen Situationen, völlig **unterschiedlich zeigen.**

Der Nutzen für Shiatsu

Was kann eine Beschäftigung mit Antreibern, Glaubenssätzen, Schutzstrategien & Co auf der Verstandesebene für uns als Shiatsupraktiker*innen bringen?

- Unser Verstand ist ein mächtiger Verbündeter. Auch aus Sicht der 5 Elemente, mit der **Erde im Zentrum**, laufen alle Bewusstwerdungsprozesse über Yi, den Elementargeist der Erde, also den Verstand.
- **Gedanken** haben eine Wirkung auf unsere **Gefühle**, und damit auch auf unseren **Körper**, auf unser Gehirn, auf Strukturen und Hormonausschüttungen und sind somit ein Schlüssel zur Veränderung.
- Ein besseres Verständnis der menschlichen Psyche und dahinterliegender Mechanismen kann uns zusätzliche wertvolle **Informationen für unsere Meridianarbeit** geben.

Eine Beschäftigung mit diesen Faktoren bringt fast automatisch eine höhere Bewusstheit und steigert damit auch unsere persönliche **Freiheit und Selbstbestimmung**.

Für unsere Arbeit steht jedoch auch bei psychologischen Themen die **Übersetzung in unser „Shiatsu-System“** im Vordergrund. Wir fokussieren auf das, was wir mit Shiatsu, mit Meridianen, Akupressurpunkten, den 5 Elementen und ihren Geistesanteilen, Yin & Yang etc. tun können. Wir können im Gespräch mit unseren Klient*innen, Zusammenhänge ansprechen, die **Verbindungen** zwischen Konstitution, Kondition und Strategien skizzieren und Literatur empfehlen. Wir können gezielte Fragen stellen und eine selbstständige Beschäftigung mit dem anregen, was uns formt, antreibt, stresst und belastet. Erzählungen und Erfahrungen unserer Klient*innen können wir als wertvollen Zusatz in unsere Arbeit aufnehmen.

Ein besonders interessantes Feld für die Anwendung dieses Wissens, sind Stress- und Burnout-Thematiken. Stress hat in doppelter Hinsicht eine Verbindung mit unseren inneren Antreibern, negativen Glaubenssätzen und unpassenden Schutzstrategien. Einerseits zeigen diese sich besonders deutlich bei Angst, Druck und Bedrohung, andererseits sind sie sehr oft selbst Auslöser für Stress, genauer gesagt für Distress, also für negativen und langfristigen Stress der ins Burnout führen kann.

AUSBLICK: In der nächsten Ausgabe möchte ich darauf eingehen, wie wir im Rahmen der 5 Elemente an eine Veränderung dieser inneren Muster herangehen können.

Literatur

- Stahl, S. (2015) Das Kind in dir muss Heimat finden. Random House GmbH, München.
Schlegel, L. (1988) Die Transaktionale Analyse. A. Francke Verlag GmbH Tübingen.
Grawe, K. (2004) Neuropsychotherapie. Göttingen, Hogrefe.
Mandl, M. (2020) Die 5 Elemente. Bacopa Verlag

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

