

von Arno Siegl

Wer bin ich & was will ich?

Teil II

Der Erkenntnis- und Veränderungsprozess in den 5 Elementen

Teil I (Shiatsu Journal Nr. 105, Sommer 2021) war dem gewidmet, was unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen wesentlich mitbestimmt. Nämlich Grundbedürfnisse, Grundbotschaften, Antreiber, Glaubenssätze und Schutzstrategien. Diese psychologischen Basiskonzepte haben wir mit den fünf Elementen verbunden um Inputs für unsere Arbeit als Shiatsu praktiker*innen abzuleiten. **Im 2. Teil geht es darum, wie ein Erkenntnis- und Veränderungsprozess unserer inneren Muster in den 5 Wandlungsphasen aussehen kann.** Das Ziel ist, hinderliche Teile unseres „Betriebssystems“ so umzugestalten, dass sie wieder unserem Naturell und unserem Potential entsprechen und uns frei entfalten lassen. Also unsere Konstitution und Kondition in Einklang zu bringen.

Warum lassen wir uns überhaupt auf unpassende Antreiber, negative Glaubenssätze und destruktive Strategien ein und was sind die Voraussetzungen dafür, dass wir den Kontakt zu unserem Kern verlieren? Alles fängt mit einem **Gefühl des Mangels** an. Wir suchen nach etwas um uns rund und komplett zu fühlen, um uns wieder verbunden zu fühlen. Nahe Bezugspersonen erklären uns, wie wir diese Mangelgefühle beseitigen können und wir folgen gutgläubig und hoffnungsvoll ihren Anweisungen. Stimmen diese mit unserem Wesen weitgehend überein und können wir dadurch unsere gefühlten Mängel erfolgreich reduzieren, so bauen wir Spannung ab. Passen die empfohlenen Strategien nicht zu uns oder erreichen wir nicht das, was wir erwarten, so bauen wir laufend mehr Spannung auf.

Generell sind wir umso beeinflussbarer und manipulierbarer **je geringer unser YIN**, und insbesondere das **Nieren-YIN** ist. Yin ist Substanz und Flüssigkeit,

Treibstoff und Kühlung für unseren Motor. Die Nieren sind unser Tank. Je voller dieser ist, desto mehr Energie kann das System freisetzen und desto besser ist es auch vor Überhitzung geschützt. Desto stärker sind wir verwurzelt, desto mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen haben wir. Desto schwerer sind wir aus der Bahn zu werfen. Desto weniger werden wir negativen Glaubenssätzen folgen und desto weniger werden unsere Strategien von dem abweichen wie wir tatsächlich sein möchten. Der Tank, den wir bei der Geburt mitbekommen, ist Teil unserer Konstitution. Im Laufe unseres Lebens können wir ihn nachfüllen bzw. schneller oder langsamer leeren.

Antreiber und Glaubenssätze nehmen wir als Kinder zum Großteil „körperlich“ auf, in unserem **Metallelement** (Körperbewusstsein/PO). Von dort nehmen sie Einfluss auf unser **Wasserelement** (Selbstbewusstsein/ZHI) und unser **Holzelement** (Unterbewusstsein/HUN) und setzen sich fest.

Mit der Zeit identifizieren wir uns mit ihnen und sie werden Teil unseres Selbst und unseres Entscheidungsspielraumes, ob sie zu uns passen oder nicht. Die **Holz-Metall-Achse** spielt für innere Veränderungsprozesse eine wesentliche Rolle. PO und HUN, Körperbewusstsein und Unterbewusstsein sind untrennbar miteinander verbunden. Sie interagieren und sind voneinander abhängig. **PO ist körperlich**, materiell, Yin und **HUN ist geistig**, psychisch, Yang. Beide speichern auf ihre Art unsere Erfahrungen.

Um diese lebensbeeinflussenden Inhalte ins Bewusstsein zu heben und Schritt für Schritt in unserem Sinne zu verändern, braucht es die Qualitäten aller fünf Elemente.

Runde 1: Bewusst werden & akzeptieren

Unsere aktuelle Programmierung entstand aus dem, was wir in der Vergangenheit zum **Schutz unseres Selbst** und zur bestmöglichen **Befriedigung unserer Grundbedürfnisse** gefunden haben. Bevor wir an eine Veränderung herangehen, müssen wir diese Programmierung zuerst wahrnehmen, sie erkennen, akzeptieren und auch **wertschätzen**. Wie kann so ein Bewusstwerdungsprozess in den 5 Elementen aussehen?

SPANNUNGSaufbau im Wasser und die Frage: „WER BIN ICH?“



Ausgangspunkt ist eine Spannung bzw. Diskrepanz in unserem Wasserelement und der Wunsch diese auszugleichen.

Irgendetwas stimmt nicht. Wir kommen unter Stress, der Blasenmeridian nimmt Spannung auf, weil der Unterschied zwischen

unserer Natur und unseren Antreibern, zwischen dem was „IST“ und was „SEIN SOLL“ immer größer wird. Wir stellen uns die Frage: „Wer bin ich?“ und machen uns mutig auf die Suche nach uns selbst.

ZUGANG zu unseren ANTREIBERN und GLAUBENS-SÄTZEN im Metall



Im Metall finden wir unsere Antreiber und Glaubenssätze – die Essenz dessen, was uns stresst und Spannung erzeugt. So wie das Leben selbst, so beginnen sowohl der Bewusstwerdungsprozess als auch der Veränderungsprozess in der Lunge.

Der Körper-Architekt und Elementargeist des Metalls, „PO“, muss Raum für ein Hinterfragen und für neue Möglichkeiten eröffnen. Lungen- und Dickdarmmeridian müssen den Zugang zu den Antreibern und negativen Glaubenssätzen ermöglichen.

ÖFFNEN und AN DIE OBERFLÄCHE BRINGEN im Holz



Sobald das Metall dem Holz wieder etwas Raum zum Atmen gibt und das Wasser wieder nährt, anstatt es unter Druck zu setzen, kann die Leber anfangen vergrabene Emotionen an die Oberfläche zu bringen. Unser Holz kann Unverarbeitetes und

Unbewusstes ins Blickfeld rücken. Unser HUN kann anfangen sich so zeigen wie er ist.

BEWUSSTSEIN und ERKENNTNIS im Feuer



Durch die Verarbeitung der Informationen aus Wasser, Metall und Holz in der Erde (Yi/Verstand), entsteht Bewusstsein. Bewusstsein für unsere Konstitution und unseren Weg, unsere Kondition, unsere Glaubenssätze, unsere Gefühle und Erfahrungen.

Wir gewinnen Klarheit darüber wer wir sind und in der Verbindung zwischen Herz und Nieren auch darüber WAS WIR WOLLEN.

ANNEHMEN, AKZEPTIEREN und VERARBEITEN in der Erde



Die Erde spielt in diesem Prozess eine Doppelrolle: Sie ist einerseits bei jedem vorherigen Schritt, der ins Bewusstsein führt, beteiligt und sie rundet andererseits den Prozess ab. Sie sorgt dafür, dass wir das Bewusstgewordene verinnerlichen, uns so

akzeptieren wie wir gerade sind und uns, trotz all der neuen Erkenntnisse und Emotionen die hoch kommen, selber lieben können. Das bildet die Grundlage für nachhaltige und positive Veränderungen.

Runde 2: Verändern & umsetzen

Unser Verstand, Geist, Körper und HUN brauchen vor allem erfolgreiche Erfahrungen, gute Gefühle und viele Wiederholungen damit sich alteingesessene Strukturen verändern. Das was Veränderungen des PO und HUN in den fünf Elementen sind, sind aus westlicher Sicht Veränderungen der Gehirnstruktur, der neuronalen Netzwerke, der hormonellen Prozesse und der muskulären Spannungen im Körper. Es braucht Zeit und Übung bis etwas im Körper- und Unterbewusstsein gespeichert wird und unsere neuen, positiven Strategien wie selbstverständlich aus uns herauskommen. Wie kann so ein Veränderungsprozess in den fünf Elementen aussehen?

LÖSEN, AUFWEICHEN und FREIGEBEN im Metall



Der Dickdarmmeridian, und mit ihm auch sein treuer Gefährte, der Magenmeridian, müssen zuerst ihren festen Biss und Griff lösen. Sie müssen die Erlaubnis geben alte Strukturen aufzuweichen. Die Lunge muss sich öffnen, wir müssen lernen unseren

Raum einzunehmen und uns gegen Übergriffe von außen zur Wehr zu setzen. Dabei ist eine wichtige Qualität des Dickdarmmeridians gefragt: Nein sagen! Unser Metall kann in diesem Schritt seine Bestimmung erfüllen: Es kann all das ablegen, was nicht unserem Kern entspricht. Es kann sich auf das Wesentliche konzentrieren. So nährt es unser Wasser, unser Selbstbewusstsein, unser Selbstvertrauen und unseren Willen mit Optimismus, langem Atem und gesundem Egoismus.

WILLE, ANTRIEB, AUSDAUER, MUT und VERTRAUEN im Wasser



Veränderungen brauchen Energie, denn sie brauchen Mut, Vertrauen, Willen, Antrieb, Kraft und Ausdauer. Geklärt durch den vorangegangenen Bewusstwerdungsprozess und genährt durch ein gesundes Metall finden wir diese Energie und Qualitäten in

unserem Wasserelement. Dieses stellt die Basis und die Ressourcen für eine Veränderung im Einklang mit unserem Wesen zur Verfügung. Die Verbindung unseres

Wasserelements mit dem Feuerelement (Dünndarm & Herz) gibt uns Richtung und ein klares Ziel. Ein Überspannungs-Abbau im Blasenmeridian, die Förderung der Klarheit im Dünndarm und eine nieren-nährende Lebensweise mit ausreichend Regenerations-Zeiten, guter Ernährung, frischer Luft, Freude und Bewegung unterstützen hierbei natürlich.

VISIONEN, TRÄUME, EMOTIONEN und UMSETZUNG im Holz



Nun ist der Kern des Veränderungsprozess im Holz dran. Das Holzelement steht für Wachstum, Veränderung, Flexibilität, Anpassung, Kreativität, schöpferische Kraft, Visionen und deren Umsetzung. Das Holz benötigt dafür Luft und Raum vom Me-

tallelement und eine gute Verbindung zum nährenden Wasserelement. Die Leber baut neue Visionen und findet kreative Ideen zur Veränderung der tief eingravierten Furchen im Körper- und Unterbewusstsein. Starke, positive Emotionen sind der Schlüssel für Veränderungen! Auch diese sind in der Leber zuhause.

Jetzt ist es an der Zeit Antreiber, Glaubenssätze und Strategien umzuformulieren, neu zu denken, zu adaptieren und bei Bedarf auszusortieren. Antreiber werden zu „Erlaubern“ (z.B. von „Sei schnell!“ zu „Ich darf mir Zeit nehmen.“), negative Glaubenssätze zu positiven (z.B. von „Nur der Erste Platz zählt.“ zum olympischen Gedanken „Dabeisein zählt.“) und Schutzstrategien werden zu Wunschstrategien (z.B. von „Verstecken wenn es eng wird.“ zu „Offen ansprechen und dranbleiben.“)

So kommt alles in Fluss und der Gallenblasenmeridian trifft Entscheidungen, übernimmt Verantwortung und setzt um. Der General trifft diese Entscheidungen und gibt seine Befehle jedoch nur im Rahmen dessen, was er kennt und für möglich und gut erachtet. Diesen Rahmen geben ihm unser Wasser und Metallelement. Gallenblase und Blase zusammen sorgen für den Schub und die Manifestation.

FREUDE, BEGEISTERUNG und BEWUSSTSEIN im Feuer



Nach den ersten Umsetzungen und Erfolgen dürfen und sollten wir feiern! Der Freude, unserer Begeisterung für das NEUE und für das, was wir geschafft haben Ausdruck verleihen. Das Herz freut sich und nährt sowohl unsere Mitte als auch unsere

Nieren, unsere Essenz, unser Selbstvertrauen und unseren Selbstwert. Wir werden uns bewusst wie gut es ist, wenn wir dem näherkommen, wer wir sind und was uns wirklich wichtig ist.

VERARBEITEN, SETZEN LASSEN und GENIESSEN in der Erde



Wieder ist unsere Mitte in jedem Schritt dieses Prozesses als Verarbeiter beteiligt. Die Milz mit ihrem Elementargeist Yi (Ratio) verinnerlicht das, was wir geschafft und verändert haben und macht es nutzbar. Die Wahrscheinlichkeit, dass alte Gewohn-

heiten sich wieder durchsetzen, ist umso niedriger je besser wir auf allen Ebenen verstanden und verdaut haben. Und nicht zu vergessen: Wir dürfen jetzt auch einfach nur sein und das Geerntete genießen!

ERLAUBER und positive GLAUBENSÄTZE im Metall FIXIEREN



PO, unser Körperarchitekt, kann nun, um den Kreis zu schließen, an einer neuen, eigenen Struktur bauen. Diese ist gefüllt mit positiven Glaubenssätzen, Erlaubern und selbst gesteckten Maßstäben. Der Dickdarmmeridian darf diese wieder fest in seinen

Griff nehmen. Diese neue Ordnung und innere Struktur stützt uns und nährt unser Wasserelement.

Mit Shiatsu können wir bei beiden Prozessen – der Bewusstwerdung und der Veränderung – hervorragend unterstützen. Unser Meridiansystem bietet Zugang

zu dem, was im Körper gespeichert ist und verbindet Körper mit Unterbewusstsein, das Selbst mit dem Verstand und hebt alles ins Bewusstsein. Wir können so Menschen dabei unterstützen sich zu spüren, ihr Wesen wiederzuentdecken und ihren eigenen Weg zu verfolgen. Dafür ist es hilfreich zu erkennen, wo der Mensch gerade steht und was das größte Hindernis für ihn auf dem Weg zur Veränderung darstellt. Denn bei jedem hängt und hakt es irgendwo anders:

- Der Eine spürt die Spannung erst wenn sie ihn schon fast übermannt hat. Er ist mit seinen Gedanken und seinem Bewusstsein so weit weg von seinem Zentrum und seinen Gefühlen, dass er kaum Zugang zu ihnen hat,
- dem Anderen fehlen Visionen und Träume, Kreativität und Flexibilität um neue Wege und Möglichkeiten zu finden,
- die Nächste tut sich schwer in die Gänge zu kommen, Entscheidungen zu treffen und umzusetzen,
- wieder ein anderer hält alles fest, hat Angst vor Veränderung, klammert sich an Altbekanntes und bekommt kaum noch Luft zum Atmen,
- und die Übernächste ist so im Tun verfangen, dass sie keine Zeit hat sich über ihre persönlichen Erfolge zu freuen. Ihr Herz kommt nicht zum Ausdruck, es wird nichts gefeiert und somit kann auch nichts wirklich verinnerlicht werden.

Warum sind viele Veränderungen überhaupt so schwer?

Wir begegnen fast täglich Menschen (inklusive uns selber) die Erkenntnisse haben, daraus konkrete Verbesserungswünsche formulieren und auch Wege und Werkzeuge zur Veränderung kennen, aber dennoch nichts verändern. Warum?

Veränderungen brauchen Energie – wir müssen uns bewegen bzw. eine Richtungsänderung vollziehen. Druck oder Zug sind Formen der Energie. Wir verändern erst etwas, wenn wir entweder genug Druck (z.B. Leid, Schmerz.) verspüren oder genug Zug (z.B. Motivation, Wunsch, Vision). Natürlich hilft auch noch so starker Druck oder Zug in Extremfällen nichts, aber nur dann, wenn wir tatsächlich keine Energie mehr haben, wenn unser Yang ausgebrannt ist und unser Yin fast leer ist. Z.B. Bei starken Depressionen, völligem Burnout oder anderen besonders schweren Situationen oder Krankheiten.

Was bei Veränderungen von inneren Mustern besonders viel Energie kostet, ist die Überwindung der ANGST – der Angst davor etwas Bekanntes zu verlieren und der Angst vor dem Unbekannten. Tatsächliche Bedrohungen ausgeschlossen, ist es meist einfach die Angst davor die eigene IDENTITÄT zu verlieren. Wir fürchten etwas zu verlieren, wovon wir denken, dass es uns ausmacht. Und dazu gehören auch unsere Antreiber, Glaubenssätze und Schutzstrategien. Sie sind das Bindeglied zwischen dem, was wir mitbekommen haben und dem, was wir aufgenommen und erfahren haben. Sie sind unsere Programmierung und ein wichtiger Teil unseres Egos! Im oben skizzierten Erkenntnisprozess ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was uns antreibt und dem was wir glauben ein essentieller Schritt. Wir schauen unseren Identifikationen und unseren Verlustängsten hierbei mutig in die Augen. Sie verlieren allein dadurch schlagartig bereits viel ihrer Kraft. D.h. die Ängste, die wir überwinden müssen um etwas zu verändern, nehmen automatisch durch den Erkenntnisprozess ab.

Im nachfolgenden Veränderungsprozess erhöhen wir zusätzlich den „Zug“ indem wir auf das fokussieren, was wir sind und was wir wollen und dieses Bild mit positiven Emotionen füllen.

AUSBLICK: In der nächsten Ausgabe möchte ich mit einem abschließenden dritten Teil noch auf einen Kernbegriff im Zusammenhang mit der Frage „Wer bin ich und was will ich?“ eingehen: Unserem BEWUSSTSEIN. Wie es im Kreis der fünf Elemente zustande kommt und was der Verstand bzw. unsere Psyche dabei für eine zentrale Rolle spielen.

Arno Siegl
Hara Shiatsu Praktiker & Leiter des Praktikums für Stress- und Burnout-Thematiken an der International Academy for Hara Shiatsu in Wien
www.free-flow-shiatsu.at
welcome@free-flow-shiatsu.at