
Achtsamkeit und Flow-Erleben

Zwei Bewusstseinszustände, die von belastenden Gedanken
wegführen und energetisch ausgleichen

von Darius Zorriasatayni

Wir leben in einer Gesellschaft mit immer höherem Informationsfluss, sollen stets erreichbar sein, sind oftmals online, und viele Menschen haben zudem den Drang bestens informiert sein zu müssen. Die Verarbeitung von Reizen und Informationen, über den gesamten Tag betrachtet, ist oft enorm.

Wir leben in einer Gesellschaft mit immer höherem Informationsfluss, sollten stets erreichbar sein, sind oftmals online, und viele Menschen haben zudem den Drang bestens informiert sein zu müssen. Die Verarbeitung von Reizen und Informationen, über den gesamten Tag betrachtet, ist oft enorm. Diese werden im Gehirn¹ im Nachtschlaf systematisch geordnet und abgelegt. Belastende Emotionen werden in Verarbeitungsträumen stark gedämpft und dann als annehmbare Erinnerungen gespeichert.

Zum Shiatsu kommen immer wieder Klient:innen, die den Anforderungen im Beruf und familiären Bereich – Stichwort Alleinerzieher:innen, Doppelt- und Dreifachbelastungen (inkl. Pflege eines alternden Elternteils) – nicht gerecht werden (können). Zu bereits bestehenden gesundheitlichen Beschwerden addieren sich in solchen Belastungsphasen oft weitere Symptome.

Auch wenn der Weg, regelmäßig zum Shiatsu zu gehen, für die jeweilige Person bereits einen wichtigen und notwendigen Schritt zur Lebensveränderung bedeutet, bedarf es oft weiterer präventiver Maßnahmen, um einen nachhaltigeren energetischen Ausgleich herbeizuführen. Als Shiatsu-Praktiker:innen sind wir geradezu prädestiniert, dass wir Klient:innen in Bezug auf die selbstständige Förderung ihres Gesundheitsbewusstseins, die über die Shiatsu-Sitzungen hinausgeht, beratend zur Seite stehen. Dieses Thema soll nun näher behandelt werden.

Die übermäßige Aufnahme und Verdauung von kognitiven Informationen schwächen das Qi von Milz-Pankreas

Die Erde umfasst die energetischen Organe Magen und Milz-Pankreas und ist das wichtigste Element in Bezug auf die Verdauung und die Gewinnung von Qi aus der Nahrung. Während der Magen die aufgenommene Nahrung empfängt und aus ihr das Qi befreit, ist das Milz-Pankreas-Qi für ihre Umwandlung zu körpereigenem, nachgeburtlichem Qi und Blut verantwortlich.

Milz-Pankreas zählt damit, neben der Lunge und der Niere, zu den drei Energiequellen des Menschen.

Der Magen garantiert die Fähigkeit, die Welt in sich aufzunehmen – nicht nur Nahrungsmitteln, sondern letztlich alles was der Mensch in sich aufnimmt und verdaut. Das können persönliche Erlebnisse und Erfahrungen sein, aber auch sämtliche kognitiven Informationen

(Lesen, Nachrichten ...), die wir in unserer informationsbetonten Gesellschaft unaufhörlich aufnehmen, verarbeiten und zu unserem eigenen machen.

Wenn der Mensch in seiner Aufnahme- und Verdauungsfähigkeit – sowohl von geistiger wie physischer Nahrung – überfordert ist, wird auch sein Appetit geschwächt sein, aber nicht nur auf Nahrungsmitteln, sondern auf das Leben an sich. Er wird schwierige Lebenssituationen zu meiden versuchen, weil er sie nicht verdauen kann.

Denken, Nachdenken und Grübeln – das immer wiederkehrende Verarbeiten von Sorgen – schwächen das Qi von Milz-Pankreas. Diese kognitiven Prozesse verbrauchen nicht nur das Milz-Pankreas-Qi, sie führen auch zur geistig-körperlichen Ermüdung und schaffen einen Heißhunger auf süße Speisen. Dies ist ein charakteristisches Zeichen einer vorübergehenden Milz-Pankreas-Qi-Schwäche. Denn Zucker gibt bekannter eise kurzfristig Energie.

Halten solche Denkprozesse über einen längeren Zeitraum an, gepaart mit konzentrierter sitzender Arbeit wie sie in unserer modernen, auf Leistungsdruck ausgerichteten Berufswelt häufig vorkommt, kann sich ein anhaltender Mangel des Milz-Pankreas-Qi entwickeln. Die fokussierte langandauernde, sitzende Tätigkeit, vor allem unter Stress-Bedingungen, wird auch das Leber-Qi stagnieren lassen.

Möglichkeiten, um den Qi-Fluss anzuregen und Qi-Blockaden abzubauen

Ein in regelmäßigen Abständen gestaltetes Auflösen der konzentrierten Denkarbeit, kombiniert mit einer Bewegungseinheit in der grünen Natur, wäre zunächst eine Lösung. Denn lang andauernde kognitive Arbeiten brauchen einen körperlichen Ausgleich, damit sich keine ausgeprägten Dysbalancen in den Elementen Erde und Holz entwickeln können.

Weiters könnte über eine qualitativ hochwertige und bekömmliche Ernährung der Verdauungstrakt besser vor den Übergriffen einer stagnierenden Leber geschützt werden. Kann der Qi-Stau der Leber über einen längeren Zeitraum nicht abgebaut werden, so wird sich dies in einer unzureichenden Verwertbarkeit der Nahrung auswirken und kann Blähungen und Völlegefühl zur Folge haben.

Eine weitere Möglichkeit, um von belastenden Gedanken wegzukommen, wäre, wenn die jeweilige Person z.B. ihre musisch-kreative Seite anspricht. Der Tagesausklang am Abend könnte – statt mit Lesen oder Schauen von schwerverdaulichen Nachrichten – mit ansprechender Musik oder meditativem Malen gestaltet werden.

Achtsame, bewegungsmeditative Praktiken wie Qi Gong und Taijiquan führen ebenfalls zu einem Ausgleich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und bringen den Geist zur Ruhe.

¹ Verarbeitungsträumen dient der notwendigen Regeneration des Geistes und der emotionalen Ausgeglichenheit. Schlafstörungen können ein Zeichen sein, dass der Verarbeitungsprozess im Gehirn in der Nacht nicht optimal stattfinden kann und der Mensch in seiner natürlichen Regeneration, z.B. aufgrund belastender Ereignisse, überfordert ist. Die geistige Verarbeitung von Informationen und Sorgen sind im Shiatsu auch dem energetischen Organ Milz-Pankreas zugeordnet. Meine Erfahrungen sind, dass der Ausgleich der Milz-Pankreas-Leitbahn eine wichtige Rolle bei der Verbesserung von Schlafstörungen dieser Art spielt.

Achtsamkeit und Flow-Erleben – zwei Bewusstseinszustände, die von belastenden Gedanken wegführen

Es sollen nun zwei Bewusstseinszustände dargestellt werden, welche den Menschen in die Gegenwart führen, stressfrei sind und energetisch harmonisierend wirken.

Das Flow-Erleben

Meditatives Malen z.B. bietet etwa alle Voraussetzungen, um in den »Flow-Zustand« zu gelangen, in einen gelassenen Glückszustand, wo freudige Emotionen entstehen und die Aktivität mit dem Bewusstsein in Einklang kommt. Gedankliches Abschweifen kann dann praktisch nicht aufkommen.

Aus der Beobachtung heraus, dass spielende Kinder in ihrem Tun völlig aufgehen und tiefe Freude empfinden, begann der us-amerikanische Glücksforscher CSIKS-ZENTMIHALYI ab den späten 1970er Jahren diesen Zustand genauer zu erforschen. Seinen Erkenntnissen zufolge braucht es bestimmte Voraussetzungen (siehe Abb.1), um mit einer Aktivität komplett zu verschmelzen und in den sogenannten »Flow Channel« zu gelangen, wo eine Bewegung in die andere übergeht und das Zeitgefühl völlig aufgehoben ist. Wichtig dabei ist, dass die Herausforderung bei der Ausübung der jeweiligen Tätigkeit mit den eigenen Fähigkeiten übereinstimmen, also

weder Überforderung (Angst), noch Unterforderung (Langeweile) entstehen.

Das Flow-Erleben lässt sich praktisch bei sämtlichen Aktivitäten erreichen, beim Musizieren, im Sport (z.B. Mountainbiken, Klettern, ...), beim Tanzen, beim meditativen Malen (z.B. Mandala malen) u.v.a.m. Selbst in Bezug auf berufliche Kontexte wurden Nachweise erbracht, dass Höchstleistungen nur über einen Flow-Zustand erreicht werden können. Wichtig allerdings ist, dass die Person diese Aktivität für sich selbst entdeckt und sich zu ihr hingezogen fühlt, praktisch mit dem Herzen dabei ist.

Das Fokussieren und Verschmelzen mit einer Tätigkeit verhindert eine negative Selbstverbalisation und schafft die Voraussetzung, dass sich der Mensch selbst und seinen Körper als genussvoll erlebt. Das Flow-Erleben hat auch Auswirkungen auf ein positives Selbstwertgefühl und kann aus gesundheitlicher Sicht als präventiver Zustand angesehen werden.

Wenn sich der Mensch in einer emotional freudigen, glücklichen und zentrierten Verfassung befindet, wird auch die Produktion und der Fluss des Qi optimal angeregt sein.

Kultivieren von Achtsamkeit

Der Begriff »Achtsamkeit« entstammt fernöstlichen Philosophien bzw. Religionen und wird vielfältig definiert.



Abb.1: Der Flow Channel und die Voraussetzungen für das Entstehen des Flow.
Quelle: <https://blog.inbestform.de/2017/03/19/es-ist-im-flow/> (Zugriff: 28.05.2023)

Ganz allgemein geht es dabei darum, dass der Mensch Bewusstheit gegenüber seinen Erfahrungen in der Gegenwart erlangt (vgl. LEMMER SCHMID). Jon KABAT-ZINN sieht in der Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll und nicht wertend ist und sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht.

Im Buddhismus geht es bei der Achtsamkeit neben der Wahrnehmung um eine Reihe zwischenmenschlicher Dimensionen wie z.B. die Entwicklung von Geduld, Toleranz, Sanftmut und Mitgefühl.

Um das Kultivieren der Achtsamkeit praxisnah in den Lebensalltag der Menschen in westlichen Kulturen zu holen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Dies kann sowohl Achtsamkeitsübungen im Alltag beinhalten, als auch Meditationen, bewegungsmeditative Praktiken wie Qi Gong, Taijiquan und Yoga, wo der regelmäßigen und fließenden Atmung ein wichtiger Stellenwert eingeräumt wird. Denn die Atmung ist die Verbindung zwischen Körper und Geist und kann geistige Zerstreutheit aufheben.

Den verschiedenen Formen der Achtsamkeit ist gemeinsam, dass sie einen Seinszustand darstellen, bei dem mit einer liebevollen Grundhaltung alle Wahrnehmungen gleichwertig integriert werden, ohne auf sie unmittelbar reagieren zu müssen (vgl. LEMMER SCHMID).

Im Gegensatz zum Flow wird bei der Achtsamkeit der Fokus der Aufmerksamkeit nicht auf ein eng begrenztes Feld gerichtet, sondern bewusst geweitet, damit eine Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung besteht.

Achtsamkeitsübungen im Alltag

Der buddhistische Mönch und Zen-Meister THICH NHAT THAN empfiehlt verschiedenste bewusste Atemübungen im Liegen und Sitzen, um Achtsamkeit zu üben, z.B. den Atem betrachten und ihm folgen, stilles Atmen, die Atemzüge zählen, dem Atem mit einem Halblächeln folgen u.a.m. Für ihn ist die Atmung das Mittel, um das Bewusstsein zu sammeln, Aufregtheit und Zerstreutheit aufzulösen und innere Ruhe und Achtsamkeit zu kultivieren.

»Dem Atem folgen« bedeutet in der Achtsamkeitspraxis den Atem ruhig und gleichmäßig werden zu lassen. Beim »stillen Atmen« sollte der Atem leicht, lautlos und gleichmäßig dahinfließend sein, wie ein Fluss oder eine Wasserschlange, die durchs Wasser gleitet.

Er spricht darüber, dass es ein Ziel sein sollte, die Achtsamkeit über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten. Sie sollte neben zeitlich abgeschlossenen Meditationen in den Alltag integriert werden, beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Arbeiten. Somit kann jede achtsam durchgeführte Handlung zu einer Art Meditation werden: Dem Atem folgen beim Hände waschen, bei der Teezubereitung und beim Geschirr spülen, damit der Geist nicht unnötig abschweifen kann. Achtsamkeit, um sich seiner eigenen Körperhaltung bewusst zu werden, kann ebenfalls jederzeit und überall entwickelt werden. Dem Atem

bei einem Gespräch mit einem Freund folgen, sowohl beim Zuhören, als auch beim Sprechen selbst, erfordert schon etwas mehr Übung.

Das Kultivieren von Achtsamkeit und das Flow-Erleben stellen Möglichkeiten dar, wie sich der Mensch in einem gegenwärtigen, stressfreien Rahmen zentrieren (lernen), ein besseres Körperbewusstsein und damit Gesundheitsbewusstsein entwickeln kann. Dieser achtsame Umgang mit sich selbst darf in unserer westlichen Kultur nicht als gegeben betrachtet werden und muss manchmal in späteren Lebensjahren – aufgrund einer Erkrankung oder schmerzhaften Erfahrung – notwendigerweise gelernt werden. Als Shiatsu-Praktiker:in haben wir die Kompetenz, Menschen auf ihrem Weg der Veränderung unterstützend zu begleiten.

Über den Autor:

Mag. Darius Zorriasatayni: Dipl. Shiatsu-Praktiker mit über 30-jähriger therapeutischer Erfahrung, arbeitet in eigener Shiatsu-Praxis in Wien, langjähriger Lehrbeauftragter am Universitätssportinstitut in Wien für Shiatsu, AHS-Lehrer und Autor zahlreicher Artikel zu Shiatsu und ganzheitlichen Gesundheitsthemen.

Kontakt: behandlung@shiatsu-koerperarbeit.com,
www.shiatsu-koerperarbeit.com

Literatur:

- Beresford-Cooke, C. (2003): Shiatsu. Grundlagen und Praxis. München
- Csikszentmihalyi, M. (2003): Flow - Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart (Übersetzung aus dem Amerikanischen).
- Rappenecker, W. (2007): Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Hamburg.
- Temelie, B. (2010): Ernährung nach den Fünf Elementen, Oy-Mittelberg.
- Thich Nhat Hanh (1995): Lächle deinem Herzen zu. Wege zu einem achtsamen Leben. Freiburg im Breisgau.

Internetquellen:

- <https://www.karinwallnoefer.com/blog/category/emotionen-nach-der-tcm/das-denken> (Zugriff: 03.06.2023).
- <https://www.blog.schnaud.de/2019/08/03/meditativen-malen/> (Zugriff: 08.06.2023)
- <https://blog.inbestform.de/2017/03/19/es-ist-im-flow/> (Zugriff: 28.05.2023)
- [https://de.m.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie/](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie)) (Zugriff: 19.06.2023)
- http://www.isbm.at/pics/Achtsamkeit_und_Flow_Lemmer%20Schmid.pdf (Zugriff: 28.06.2023)
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness)) (Zugriff: 17.07.2023)
- <https://traeumen.org/traumarten/verarbeitungstraume> (Zugriff: 20.07.2023)