

DAS H.O.P.E.-KONZEPT MIT HILFE VON SHIATSU KRISEN MEISTERN

Text von Mike Mandl



Shiatsu besitzt das Potenzial, die ganzheitlichste und effektivste Begleitmöglichkeit für Menschen in Krisensituationen zu sein. Dazu müssen wir verstehen, wie sich Krisen auf unser System auswirken, welche Dynamiken sich dabei manifestieren und wie wir diese bestmöglich adressieren können.

Generell spricht man von einer Krise, wenn ein Mensch mit Ereignissen konfrontiert wird, die in Umfang und Dauer eine derartige Intensität aufweisen, dass die individuelle Belastungsfähigkeit überschritten wird und die verfügbaren Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen. Diese Ereignisse können rasch und unmittelbar eintreten oder sich über einen längeren Zeitraum aufbauen. Letztendlich geht es jedoch immer um eine Art von Verlust oder eine Veränderung. Jede Krise beinhaltet aber auch die Chance zu deren Lösung. Findet eine Lösung nicht statt, kann sich der negative Verlauf einer Krise immer mehr verdichten, bis hin zur Katastrophe. Es braucht daher eine umfangreiche Hilfestellung. Shiatsu bietet sich hier durch die gezielte Arbeit mit dem Körper, der Seele und dem Geist ideal an. Es braucht die Ressourcen aller drei Ebenen unseres Seins kraftvoll vereint, um sich wirklich aus einer Krise herauszumanövrieren.

INDIVIDUELL UND DOCH NACH EINEM MUSTER

Eine Krise ist eine höchst persönliche Angelegenheit. Was den einen Menschen aus der Bahn wirft, ist für den anderen völlig belanglos. Und natürlich umgekehrt. Die uns zur Verfügung stehenden Kompetenzen zum Umgang mit Krisensituationen sind das Resultat unserer bisherigen Entscheidungen und Erfahrungen. Diese sind bei jeder Person anders. Was daher wichtig ist: Respekt und Verständnis für die jeweilige Situation, da es immer um das subjektive Erleben geht.

Und trotzdem: Stecken wir einmal in einer Krise, dann gibt es bestimmte Dynamiken, die sich ähneln und deren Verständnis uns eine wertvolle Orientierung in der Arbeit mit Shiatsu liefert. Natürlich würzt das Leben auch die beste Theorie mit einer Prise Unbestimmtheit. Von daher ist die folgende Gliederung keine in Stein gemeißelte Treppe, bei der eine Stufe der anderen folgt. Die Stufen können sich überlappen, sich wiederholen. Die Essenz ist jedoch gleich: folgenden Phasen werden wir in einer von einer Krise betroffenen Person begegnet.

PHASE 1 – SCHOCK UND NEIN

Das kann doch nicht wahr sein! Das Leben hat sich auf den Kopf gestellt. Wir wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Wir wollen nicht wahrhaben, was gerade passiert. Hilflosigkeit macht sich breit, genauso wie Orientierungslosigkeit. Dazu Stress als Folge des Kontrollverlustes über die innere oder die äußere Situation. Man hat das Gefühl, in einem schrecklichen Traum festzustecken und hofft auf ein Aufwachen. Die meisten Krisen beginnen mit einem Schock, der dazu führt, sich von der neu ins Leben getretenen Realität zu trennen. Diese Abspaltung ist eine Schutzfunktion der Seele, um von den überwältigenden Herausforderungen und den damit einhergehenden Emotionen nicht überrollt zu werden. Je nach Art und Intensität des zu verarbeitenden Schocks kann dieser Zustand Stunden oder Jahre dauern. Oft geht damit auch eine Traumatisierung einher, denn ein Trauma kann als Fortsetzung einer Krise betrachtet werden, bei der Schock und Abspaltung so prägnant waren, dass sich dauerhafte Veränderungen im Nervensystem manifestiert haben.

PHASE 2 – ERKENNEN UND EMOTIONEN

Die neue Realität dringt langsam in das Bewusstsein ein. Was vorher negiert wurde, stürzt sich nun wie eine Flutwelle über die Seele. Es wird klar, dass es nicht mehr so weitergehen kann und wird wie gewohnt. Die Reaktion darauf ist meist sehr gefühlsbetont. Ob Wut, Angst, Enttäuschung, Verbitterung oder Trauer, chaotisch wechselnd und kaum zu kontrollieren. Eine Frage drängt sich dabei in den Vordergrund: Warum ich? Warum ausgerechnet ich? Schuldgefühle entwickeln sich. Schuldige werden gesucht. Gerne wird in dieser Phase auch versucht zu verhandeln, mit dem Schicksal, mit höheren Mächten, mit der Zukunft. Wenn. Dann. Wenn sich die Krise auflöst, dann wird dies oder das geschworen. Der emotionale Tiefpunkt ist erreicht. Eine depressive Grundstimmung kann sich breitmachen, einhergehend mit Rückzug, Motivationslosigkeit und Resignation. Es ist jedoch wichtig, diese Phase zuzulassen, sich auf das tiefe Fühlen einzulassen, denn nur so kommt man wirklich in der Realität an und kann mit dieser zu arbeiten beginnen. In jeder Krise verbirgt sich die Chance, einen Schatz zu finden. Dazu darf man aber vor den dunklen Tälern nicht zurückschrecken.

PHASE 3 – AN DIE ARBEIT

Der Begriff Krise stammt vom griechischen Wort *krísis*, das für eine entscheidende Wendung, für eine Entscheidung steht. Um aus einer Krise heraus zu gelangen, braucht es genau das: eine Entscheidung, die zu einer Wende führt. Dazu muss die Krisensituation akzeptiert werden. Es ist, wie es ist. Ein Festhalten an dem, was war, führt zu nichts. Die Teile unserer Identität, die sich durch die Lebenssituation der Vergangenheit definiert haben, können wir nicht in die Zukunft mitnehmen. Loslassen ist angesagt. In diesem Sinn ist jede Krise eine Form von Verlust. Das ist schmerzhaft, aber auch die Chance, der Krise einen tiefen individuellen Sinn zu verleihen. Altes hinter sich lassen. Neues entdecken. Zu welcher persönlichen Entwicklung fordert mich diese Krise? Was kann mein Krisengewinn sein?

Diesbezüglich gilt eine einfache Grundregel: Wenn man heute dasselbe macht wie gestern, wird das Morgen genauso sein wie das Heute. Will man einen neuen Zustand kreieren, muss man also etwas anders machen. Einsichten, Einstellungen, Handlungsweisen, all das kann sich mit etwas Mut und Entschlossenheit hin zu einem konstruktiven Selbst- und Weltbezug verändern.

PHASE 4 – INTEGRATION

Neue Verhaltensweisen werden in den Alltag integriert. Das Selbstbild hat sich verändert. Und mit ihm der Handlungsspielraum und die Handlungskompetenzen. Eine neue Gesamtsituation liegt vor. Ein neuer Lebensabschnitt hat begonnen. Krise quasi gemeistert. Aus einer Krise herauszukommen kostet viel Kraft. Aber wir gewinnen auch an Kraft und nehmen diese mit. Wir werden stärker. Klarer. Bewusster. Und haben uns die Fähigkeit angeeignet, mit großen Herausforderungen umgehen zu können. Das hilft für die nächste Krise. Und wie kann Shiatsu helfen?

DAS H.O.P.E.-KONZEPT UND DIE BEGLEITUNG MIT SHIATSU

Das H.O.P.E.-Konzept hat die energetischen Dynamiken der unterschiedlichen Phasen in die Sprache von Shiatsu übersetzt und darauf aufbauend eine konkrete (Be)Handlungsstrategie entwickelt. Es handelt sich um eine Art Landkarte, die gezielte Orientierung ermöglicht. Wir können diese Karte zum Wohle unserer Klient:innen nutzen und viele Krisenphasen entscheidend verkürzen oder harmonischer gestalten. Eine Karte ist jedoch nur ein Abbild der Realität und nicht die Realität. Begegnen uns auf der Reise andere Landschaften, dann können diese die Karte gerne ergänzen und erweitern.

H(ELPING)

*Hilfestellung, um von Verunsicherung, Ängsten, der Vergangenheit
und limitierenden Verhaltensmustern loszulassen*

Jede Form von Verunsicherung führt dazu, dass die Energie der Nieren geschwächt wird, denn die Nieren stehen mit der Emotion Angst in Verbindung und Angst weicht die zusammenhaltende Funktion der Nieren auf. Wir verlieren an Mut und Willenskraft. Wir werden überschwemmt von Panik und Hilflosigkeit. Über das Gesetz der Oppositionszeiten steht wiederum der Dickdarm-Meridian mit den Nieren in Verbindung. Das Gesetz der Oppositionszeiten besagt, dass die Energie nur in dem einen oder in dem anderen Meridian sein kann. So wie es nicht Mitternacht und Mittag zugleich sein kann. Sind die Nieren geschwächt, kommt es automatisch zu einer Fülle im Dickdarm-Meridian.

In der ersten Phase einer Krise geht mit dem Schock generell ein „Nicht-wahrhaben-Wollen“ der neuen Situation einher. Der Dickdarm-Meridian repräsentiert die Kraft des Nein, das Festhalten an der Vergangenheit, das Festklammern an falschen Hoffnungen und Überzeugungen. Er mag weiterhin die Kontrolle über das Gewohnte bewahren, auch wenn das bedeutet, die Realität zu negieren. Ein Spannungsfeld baut sich auf.

Diese Dynamik zwischen Nieren- und Dickdarm-Meridian beeinflusst auch deren Partner-Meridiane im jeweiligen Element und hier gilt ebenfalls, dass die Energie nur in dem einen oder dem anderen Meridian sein kann. Eine Schwächung des Nieren-Meridians führt zu einer Anspannung des Blasen-Meridians, der direkt mit dem sympathischen



© Spirit-Shiatsu.de

Nervensystem gekoppelt ist. Angst aktiviert unseren Fight-, Flight- oder Freeze- Mechanismus. Die Fülle im Dickdarm-Meridian schwächt die Lunge, schwächt die Atmung, schwächt die Verbindung zum Körper und zum Moment, beides Ausdruck des mit der Lunge in Verbindung stehenden Elementargeistes Po. Dieser Elementargeist steht für die Zukunft, für die Hoffnung, für das große Ja zum Leben, ebenfalls Aspekte, die in der ersten Krisenphase oft abhanden kommen.

In dieser Konstellation ist es vor allem der Dickdarm-Meridian, der die meiste Energie absorbiert, weshalb er in der Behandlung im Mittelpunkt stehen sollte. Steckt die Energie einmal im Metall-Element, kann sie nicht mehr weiter in das Wasser-Element fließen und die Nieren nähren. Viele Ängste und Unsicherheiten, mit denen wir in einer Krisensituation konfrontiert werden, sind letztendlich auch das Resultat der individuellen, die Weltsicht prägenden Glaubenssätze. Das Loslassen von Glaubenssätzen, die keine konstruktive Funktion mehr für uns erfüllen, wird ebenfalls mit der Energie des Dickdarm-Meridians in Verbindung gebracht.

O(ORGANIZING)

Neuorganisation des gesamten Energiefeldes, um mit Veränderung und Herausforderung umgehen zu können

Das nächste entscheidende Element ist das Holz-Element. In einer Krisensituation wird es vom geschwächten Wasser-Element nicht genährt und vom kontrollierenden Metall-Element beschnitten. Sprich: Es wird eingeschnürt und trocken. Ein derartiges Holz verliert seine Flexibilität und somit seine Fähigkeit, sich anzupassen. Wird der Wind der Veränderung zu einem Sturm, also zu einer Krise, dann kann trockenes Holz brechen. Wir können zusammenbrechen. Zudem kann trockenes Holz leicht entflammen. Eine erhöhte emotionale Ladung geht damit einher. Ein Funke reicht und es brennt lichterloh. Diese hitzigen Gefühle sind Kennzeichen der Phase 2 im Krisenverlauf.

Wir brauchen die Energie des Holz-Elements jedoch in einem vitalen Zustand. Wir brauchen die Qualitäten des Leber-Meridians, um neue Pläne und Visionen zu entwickeln. Wir brauchen die Qualitäten des Gallenblasen-Meridians, um kraftvolle Entscheidungen zu treffen. Die gezielte Arbeit mit diesen Meridianen kann das Festhängen in Phase 2 maßgeblich verkürzen. In einer Krisensituation trennt sich weiters die Verbindung des Leber-Meridians mit dem Nieren-Meridian. Das Wasser-Element nährt das Holz-Element.

Das Wasser-Element zerfließt aufgrund von Unsicherheit und Ängstlichkeit. Der Leber-Meridian braucht jedoch die Klarheit, das Selbstbewusstsein und die tiefe Verbindung mit dem eigenen Wesenskern – das alles Aspekte der Nieren – um daraus inspirierende Pläne zu entwickeln, die zu Wachstum und Entfaltung führen. Bei einer getrennten Verbindung verkümmert die Qualität der Leber zu einer dünnen Pflanze ohne Blätter und Blüten. Für was soll sich der Gallenblasen-Meridian dann entscheiden? Wenn er kein einladendes Angebot bekommt? Wenn er vom Dickdarm-Meridian ständig zurückgehalten wird? Mit Shiatsu können wir die Energien von Leber und Gallenblase harmonisieren, sodass eine leichtere Anpassung an die neue Situation und deren Herausforderungen erfolgt. Auf Basis dessen können sich neue Ideen und Möglichkeiten entwickeln.

P(ROTECTING)

Bewahrung und Beschützen des Seelenkerns und dessen Werte

Jede Krise erfordert eine Neuorientierung. Und wenn schon Neuorientierung, warum dann nicht an dem, was wirklich wichtig ist im Leben? Dazu müssen wir das loslassen, was nicht wirklich wichtig ist. Das sind oft Werte und Überzeugungen, die mit dem Aspekt unserer Persönlichkeit in Verbindung stehen, der mehr von der Außenwelt beeinflusst wurde. Von den Eltern, von Bezugspersonen, Freundeskreis, der Schule, von kollektiven Annahmen.

Darunter schlummert aber etwas, das ich gerne den Seelenkern nenne. Dieser spürt und weiß genau, was er braucht. Leider ist der Zugang zu diesem oft verschüttet. Mit Shiatsu können wir diese Verbindung stärken. Unsere tiefsten inneren Werte können ein sehr wertvoller Kompass sein, um uns aus Krisensituation herauszumanövrieren und eine neue Richtung im Leben einzuschlagen, in der wir unserem wahren Selbst immer näherkommen.

Der Seelenkern wird durch die Verbindung von Herz und Nieren erreicht. Der Shen des Feuer-Elements erkennt das schlummernde Potenzial des Wasser-Elements, verbindet sich mit diesem und bringt es zum Ausdruck. Wir sprechen von der Shao-Yinn-Achse, die durch eine gezielte Behandlung gestärkt und genährt werden kann.

E(MERGING)

Das Entstehen von neuen Möglichkeiten und Richtungen

Die bisherige Arbeit hat die energetische Matrix so weit harmonisiert und stabilisiert, dass der Blick nach vorn gerichtet werden kann. Dies können wir hervorragend mit dem Lungen-Meridian und Baucharbeit unterstützen. Oder auch mit anderen Behandlungsansätzen. Am wichtigsten sind die ersten drei Punkte: Raus aus der Panik und der Verweigerung. Durch die Gefühle hindurch zur Anpassungs- und Wandlungsfähigkeit. Verbindung mit der inneren Kraft und Weisheit herstellen. Gibt es Sonne, Boden und Wasser, beginnt das Gras von selber zu wachsen. So ist das auch mit dem Entstehen von den neuen Möglichkeiten und Richtungen.



KONKRETE UMSETZUNG

Es kommt ganz darauf an, in welcher Krisenphase wir unseren Klient:innen begegnen. Die Behandlungsschwerpunkte können natürlich variieren. Die energetische Dynamik einer Krise trifft auf die individuelle Persönlichkeitsstruktur. Dominiert zum Beispiel die Holz-Qualität in einer Person, dann werden diese Aspekte deutlicher hervortreten.

Trotzdem: Die Grundstruktur der energetischen Dynamik ändert sich dadurch nicht, sie wird nur etwas verzerrt. Um aus Krisen herauszukommen, braucht es eine Transformation. Im Endeffekt liegt dieser Schritt in der Eigenverantwortung der jeweiligen Person.

Transformieren wir jedoch das den Geist und die Emotionen beeinflussende Energiesystem, dann erleichtern wir diesen Schritt. Und in vielen Fällen machen wir diesen durch unsere Arbeit erst möglich.