

Stärkung der Mitte in Krisenzeiten

Text von Anna Arndt

Wenn der Boden unter den Füßen schwindet oder ein Strudel von Ereignissen oder Eindrücken uns mitreißt und es schwermacht, die Orientierung zu behalten; wenn nicht mal die von uns strukturierte Welt Sicherheit verspricht, sondern nach und nach in sich zusammenfällt – dann brauchen wir eine Stärkung der eigenen Mitte, damit wir in uns selbst Stabilität herstellen können und wieder Sicherheit empfinden. Stecken wir in einer Krise, haben wir den Zugang zur eigenen Mitte verloren bzw. hat sich die Mitte aufgrund von Veränderungsprozessen verschoben oder neu platziert.

– Irgendwie sind wir aus den Fugen geraten und so, wie wir das Leben oder uns selbst kannten, wie wir es gewohnt waren, ist es nicht mehr. –

So gesehen gibt es kein Leben ohne solche Situationen. Leben bedeutet Veränderung und jede Veränderung birgt Unbekanntes und eine Neujustierung des ehemals funktionierenden Gleichgewichts. Stecken wir in einer Krise und können nicht mehr klar erkennen, welche Richtung einzuschlagen ist, stehen wir mit einem Gefühl der Ohnmacht oder Machtlosigkeit inmitten unseres Lebens und kennen den nächsten Schritt nicht.

WIE KÖNNEN WIR HALT UND HOFFNUNG WIEDERFINDEN?

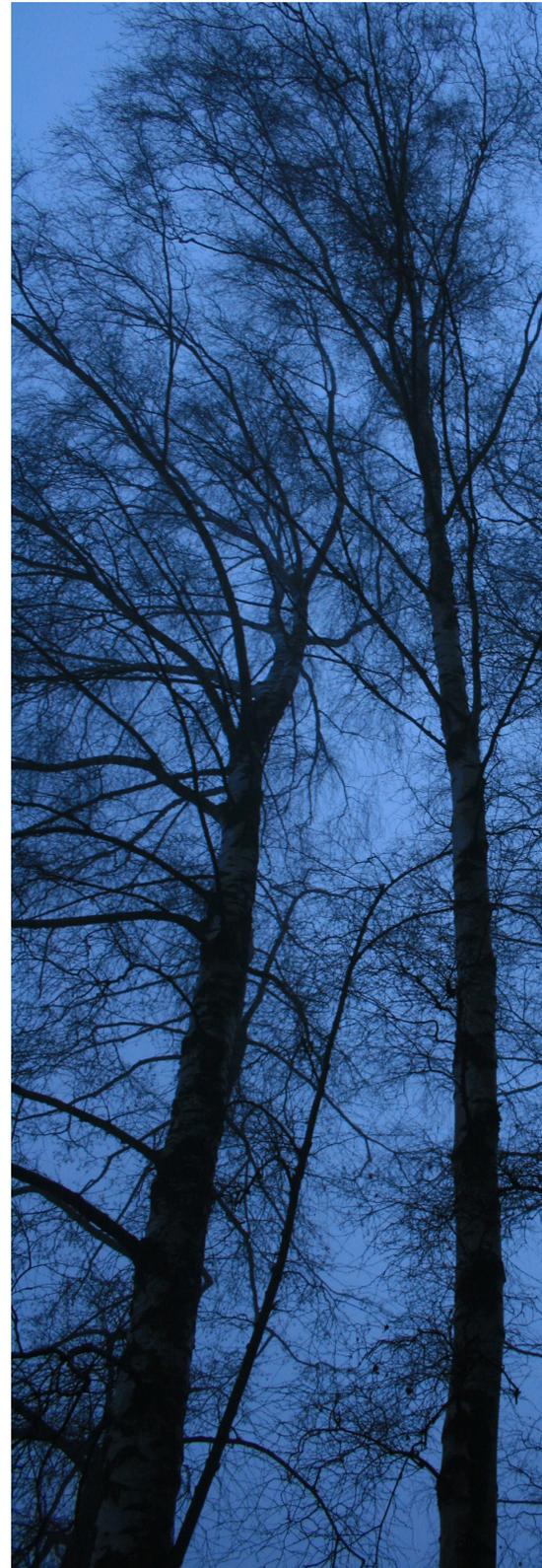
Wie kann ich nun also diese Verbindung zu meiner eigenen Stabilität herstellen? Es gibt drei wichtige Komponenten, aus denen wir Sicherheit generieren können: Im wahrnehmenden Kontakt mit meinem Körper, dem Angebundensein zur Mitwelt und dem Ankommen im Hier & Jetzt.

All dies bietet uns Shiatsu. Durch seine Unterstützung und Begleitung können wir diese Qualität der Stabilisierung und Stärkung der eigenen Mitte erfahren und herstellen. Der Körper ist eine Orientierungsgröße, die mich immer wieder daran erinnert, dass ich bin, in diesem Moment.

Die Shiatsu-Berührung holt mich in meine Ganzheit und ins Hier & Jetzt.

Wenn ich im Kontakt mit mir und meinen verschiedenen Ebenen bin, sind diese nicht mehr voneinander getrennt, sondern werden zu verschiedenen Aspekten eines Ganzen, das ohne die Einzelteile nicht existieren kann. Alles hat seinen Platz.

Wenn ich mich spürend wahrnehmen kann, wird es möglich, die Stabilität meines Körpers im Hier & Jetzt als eine verlässliche Größe zu erkennen, ohne Abhängigkeit vom Außen. Wenn ich in Verbindung mit mir, mit dem Leben bin, kann ich daraus eine Verlässlichkeit entwickeln, die mich bei einer Krise nicht (mehr) so aus der Bahn wirft; die mir die Hand reicht, um vom Strudel nicht mitgerissen zu werden oder ich werde selbst das Auge des Sturms.



KONTAKT MIT MEINEM KÖRPER



In einer Lebenssituation, in der mir alles entgleitet, an dem ich mich festhalten will (politische Ausrichtung, Freund:innen, Familienzusammenhalt, Studium, Beruf, Überzeugungen, Krankheit etc.), hat dieses Festhalten im Außen Potenzial, das Innen mit hineinzuziehen, da es kein Gegengewicht gibt. Je weniger ich in Verbindung mit meiner Mitte bin, desto leichter kann ich mich von ihr entfernen und desto weniger Halt kann ich empfinden, wenn das Außen zusätzlich instabil wird. Das ist es, was uns ausgeliefert fühlen lässt, ohnmächtig und abhängig von anderen, dem Außen.

Hier ist es oft nicht möglich eine Lösung oder ein Zurechtfinden mit dem Kopf herbeizuführen. Die Lösung, die uns (erfahrungsgemäß) in einer Krise hilft, ist mit Spüren und Kontakt verknüpft. Sehen wir von lebensbedrohlichen und schweren Krisen ab, in der Trennung und Distanzgewinnung auf vielen Ebenen entscheidend ist, stellt die Verbundenheit mit uns und unserem Körper, das Angebundensein im Hier und Jetzt sicher, dass ich mich mit mir selbst verbinde und meine Mitte wieder spüren kann. Dadurch ermögliche ich dem zu mir gehörenden Außen Ruhe.

In einem Zustand des Abgetrenntseins kann eine Krise nicht bewältigt werden. Tatsächliche Sicherheit finde ich nur in mir, im Kontakt mit meinem Körper, in Verbindung von Geist und Körper, bei dem die Gefühle ihren Raum bekommen, anstatt bedrohlich zu werden. Shiatsu bietet einen Raum, in dem ich mich mir selber nähernd zuwenden kann. Ich kann Ressourcen in mir entdecken, die mir nie bekannt, verschüttet oder nicht zugänglich waren. Dies ist ein hilfreiches Werkzeug bei der Überwindung einer Krise: den Fokus meiner Aufmerksamkeit verschieben.

Es gibt allerdings auch eine Ressource, die ich nicht alleine generieren kann, sie steckt in unserer sozialen Kompetenz, dem Hingewandtheit zum Leben, zu anderen Menschen. Helfen, mitfühlen. Das Angebundensein an die Welt ist nicht nur nice to have, sondern überlebensnotwendig. In welcher Form wir es brauchen, unterscheidet sich zwar, doch dass es ein Teil von uns ist, zeigt unsere Veranlagung, füreinander Sorge zu tragen. Wir sind mitfühlende Wesen. Uns ist es nicht egal, was um uns herum passiert.

Aus den fünf Wandlungsphasen wissen wir, dass genau hier die Qualität der Erde liegt, der Mitte. So überrascht es nicht, dass Shiatsu insbesondere durch die Zugewandtheit und die Berührung eben jene Qualitäten anspricht und stärkt, die es für eine starke Mitte braucht.

An dieser Stelle gibt es jedoch auch ein Missverständnis, was sich (in unsere Kultur?) eingeschlichen hat: Es geht nicht darum, dem anderen seine Themen abzunehmen, weil wir fürsorglich sein wollen. Wenn wir denken, jemand anderen retten zu müssen (gar könnten), halten wir ihn in der ohnmächtigen und abhängigen Lebenssituation, anstatt mit ihm einen gangbaren Weg hinaus zu finden. Unterstützend und begleitend da sein, wenn der andere nicht weiterweiß, nicht übernehmen, sondern im Kontakt mitunter unaushaltbar erscheinende Gefühle aushalten können. Und damit die Krise Schritt für Schritt überblicken zu können, seiner selbst wieder mächtig werden und das Gewitter toben sehen ohne Angst davor, vom Blitz getroffen zu werden.

ANGEBUNDENSEIN AN DIE MITWELT



Was gibt uns die Möglichkeit, uns angebunden zu fühlen, ganz direkt und unmittelbar? Die Berührung. Die Berührung, die unser Inneres meint, wahrnimmt und aushält. Eine Berührung, die zwar von außen initiiert, jedoch von innen erlebt wird. Die das Eigene anspricht und dorthinein integriert werden kann oder einen Weg anbietet, das Eigene überhaupt wieder spüren zu dürfen. Sie schafft Realität. Berührung ist wahr. Und gibt damit Sicherheit. Und was wollen wir mehr in Situationen, in denen wir unsicher sind und uns abgeschnitten von der Welt fühlen; den Eindruck haben, wir hätten keinen Handlungsspielraum!?

Die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, ist in existenziellen Situationen meist nicht allein möglich. Deshalb brauchen wir unterstützende Begleitung. Mitunter auch nur, um daran erinnert zu werden, dass überhaupt etwas existiert, was Hoffnung geben kann. Auf Verstandesebene sind wir hier ja wirklich gut gebildet. Wir können vom Kopf her sehr viel erklären, was falsch läuft oder wie es richtig laufen sollte. Doch der tatsächliche Zugang dazu passiert auf körperlicher Ebene und der Erfahrung. Shiatsu bietet mir die Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln, die für mich erlebbar machen, dass alles vergänglich ist, auch die Krise. Shiatsu erinnert mich im körperlichen Kontakt daran, dass ich ganz bin. Und handlungsfähig.

Sich ganz fühlen bedeutet neben dem inneren Verbundenheitsgefühl der verschiedenen Ebenen und Anteile eben auch, sich verbunden zu fühlen mit der Mitwelt, sich angebunden fühlen an die Welt. Einsamkeit löst Ängste aus – und Angst ist ein großer Teil von Krise.

– *Shiatsu kann den Kontakt mit der Welt wieder herstellen und lässt gleichsam Raum, sich selbst zu begegnen.* –

Ist es die Begegnung mit mir selbst, die mir Angst macht, so gibt Shiatsu hier den Raum, dennoch mutig, wenn auch möglicherweise vorsichtig hin zu spüren. So wird erfahrbar, dass die ängstlichen Anteile auch betrachtet werden können; dass es nicht nur den gewohnten Weg der Interpretation und Spielart gibt. Die Präsenz eines anderen Menschen, der mir genau dadurch eine Anbindung an die Welt vermittelt, ich diese Anbindung erleben kann, unterstützt mich darin nach innen zu spüren und (neues) Vertrauen zu mir herzustellen. Halt in mir selbst wiederzufinden.

Meine Ressourcen (neu) zu entdecken und von innen heraus eine Stabilität zu generieren, die zwar die äußeren Umstände nicht ändert, allerdings die Haltung dazu: es wirft mich nicht mehr aus der Bahn. Mit Shiatsu können wir uns in der Welt neu in Beziehung und ins Verhältnis setzen und bringen uns nach innen, zu unseren eigenen Ressourcen und Kraftquellen.

ANKOMMEN IM HIER & JETZT

ICH BIN HANDLUNGSFÄHIG

Mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, Erdung. Sich in Beziehung mit dem eigenen Körper setzen. Shiatsu fügt die Einzelteile wieder zusammen, die wir „mühevoll“ voneinander getrennt haben. Wenn wir unseren Körper zurückerobern, dann kann er uns mehr über unsere Eigenheiten und Einzigartigkeit verraten, als es der Geist alleine vermag. Irgendwie hat sich in unserer Kultur eingeschlichen, dass wir unsere Identifikation und Identität eng mit unserem Geist verknüpfen: „Ich denke, also bin ich“ hat eine neue Epoche eingeleitet, in der wir uns befreiter und unabhängiger fühlten. Befreit von was? Je länger ich mich mit dieser Thematik beschäftige, desto deutlicher tut sich hier für mich folgendes Bild auf: Im Körper und der Natur fühlten wir uns angebunden, so wie fest gebunden. Das hat uns mit der Vergänglichkeit und dem Unbedeutenden konfrontiert, der Schwäche und mit Schmerz.

Dem Geist eine größere und eben befreite und unabhängige Bedeutung zukommen zu lassen, hatte demnach etwas Magisches und Revolutionäres. Wir haben unterschätzt, wie unser Selbstwertgefühl und unsere Identität in der Verkörperung stecken; wir haben sogar unterschätzt, wie eng Spiritualität und Körper miteinander verknüpft sind; wie sehr wir individuell und kollektiv/universal zugleich sind. Eben diese Ambivalenz ist für unseren Geist nicht greifbar. Auch Veränderung oder Wandel sind eher bedrohlich für unseren Geist, denn dass er hier Sicherheit bieten könnte.

*– Der Geist verknüpft unaufhörlich Verbindungen in die Zukunft
mit Rückschlüssen aus der Vergangenheit.
Er will Lösungen generieren, möchte uns schützen und eine
bessere Zukunft bescheren. –*

Damit er dies bewerkstelligen kann, greift er auf gemachte Erfahrungen zurück. Wir wissen mittlerweile, dass wir alle kleine und größere Traumata in uns tragen. Um diese zu heilen, Verletzungen zu integrieren, brauchen wir eine Anbindung ins Hier & Jetzt, in den Körper. Der Körper ist das, was den permanenten und entwicklungsorientierten Wandel in sich trägt und durch den wir manövrieren können und der uns trägt – um als derselbe Mensch in anderem Kleid daraus hervorzukommen.

Geben wir unserm Körper wieder die Erlaubnis, gestehen wir ihm zu, die Kraft zu haben, dem Geist überlegen zu sein, wenn es um Stabilität und Sicherheit geht. Er kennt sich aus mit dem ewigen Wandel, ohne seine Identität dafür aufzugeben. Nein, er will sie dadurch generieren.

Da Krise Veränderung bedeutet, wäre es in meinen Augen natürlich toll, den Geist einfach auszuschalten. Funktioniert (leider) nicht. Dem Körper hingegen können wir durchaus eine größere Bedeutung zukommen lassen. Ihm Vertrauen schenken bedeutet, Sicherheit in sich selbst zu erlangen und das Veränderungspotenzial der Krise zu erkennen, anstatt sich von ihr erschlagen zu lassen oder behindert zu fühlen. Und nehmen wir den Geist hinzu, damit sie gemeinsame Sache machen können – jeder in seinem Potenzial!

„Denken wir mit den Füßen“ – wie es Hiroshi Nozakis vorschlägt (Eisele 2021, 62 nff). Wenn wir mit den Füßen denken, dann können wir unsere Handlungsfähigkeit dort spüren und nutzen, wo und wie wir unsere Füße setzen. Ob in der Stadt, beim Wandern, beim Einkaufen oder wenn wir durch die Wohnung, den Alltag oder das Leben gehen. Dieses bewusste Gehen bringt uns zudem sowohl in den eigenen Körper, ins Spüren als auch ins Hier & Jetzt.

Solche kleinen Schätze können wir in der Praxis nutzen, auch einer Behandlung als kleine Übungen mitgeben. Es müssen gar nicht unbedingt Meridiandehnübungen sein – obwohl diese natürlich auch wunderbar gezielt mitgegeben werden können (je nachdem, was die Behandlung gezeigt hat, oder auch anhand von anderen Orientierungsmustern, wie beispielsweise H.O.P.E. vorschlägt (siehe nächster Artikel von Mike Mandl). Wenn es jedoch etwas leicht Integrierbares ist, kann gerade das auch unterstützend und erdend sein. Selbstwahrnehmungsübungen, wie die oben genannte, können uns wunderbar in unsere Mitte bringen.

Geben wir dem, was ist, Raum, damit sich entwickeln kann, was wird. Stärken wir unser Vertrauen zur Lebendigkeit und unterstützen uns gegenseitig darin, unser ureigenes Potenzial in die Fülle zu bringen. Nutzen wir die Chance einer Krise, genau darauf aufmerksam zu werden: Was braucht es jetzt?!