

von Arno Siegl

Shiatsu & Resilienz Teil I

Eine modellhafte Zusammenführung von Resilienzfaktoren und Meridianqualitäten

Im Rahmen unserer Abschlussarbeit an der International Academy for Hara Shiatsu in Wien, haben wir, Michaela Meinhard, Margery Kaplan und Arno Siegl uns mit dem Thema Resilienz beschäftigt. Wir sind der Frage nachgegangen wie wir Resilienz mit Shiatsu fördern können und haben hierzu Resilienz-faktoren mit Meridianqualitäten verbunden.

Zur Prüfung und Verfeinerung unseres theoretischen Modells haben wir im Praxisteil mit einer fachlich einschlägigen Gruppe von 10 Resilienz- und MentaltrainerInnen in je 10 Shiatusitzungen gearbeitet. Diese besondere Zielgruppe eröffnete die Möglichkeit sehr konkrete thematische Rückmeldungen zu erhalten und Shiatsu auch in Beziehung und in Vergleich zu mentalen Techniken zu stellen.

Aus der praktischen Umsetzung, der beobachteten Entwicklung und den Rückmeldungen unserer TeilnehmerInnen geht klar hervor, dass Shiatsu ein hervorragendes Instrument zur Resilienzförderung darstellt. Der ganzheitliche Ansatz über Körper, Berührung und Meridiane ist besonders wirkungsvoll um Erkenntnisse des Geistes im Körper zu ankern und diese ins Gefühl und in die Umsetzung zu bringen. Vice versa können wir aber auch wertvolle Informationen aus dem Körper in das Bewusstsein heben.

Der vorliegende erste Teil ist eine Zusammenfassung der wesentlichsten Inhalte unserer Arbeit mit Schwerpunkt auf Resilienz, Resilienzforschung, Resilienzfaktoren und deren Übersetzung in Meridianqualitäten.

Resilienz

Der Begriff Resilienz (lat. resiliere = zurückspringen oder abprallen) wurde erstmals in der Physik verwendet und bezeichnete hier die Eigenschaft von Materialien in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren zu können, also elastisch und flexibel auf äußere Einwirkungen zu reagieren und dabei dennoch ihre Form zu bewahren. (1) Die deutsche Therapeutin, Resilienztrainerin und Autorin Ella Gabriele Amann beschreibt Resilienz als die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kümernisse oder Krankheiten zu erholen und neu aufzurichten. Menschen mit höher entwickelter Resilienz finden nach Zeiten des hohen Drucks oder besonderer Belastungen wieder gut in ihre ursprüngliche Form zurück. So wie das körperliche Immunsystem beim Eindringen krankheitserregender Faktoren schützt und das „wieder Gesundwerden“ unterstützt, so kann Resilienz als Immunsystem unserer Psyche und Seele betrachtet werden. (2)

Es gibt eine Vielzahl von weiteren Definitionen der Resilienz, gemeinsam haben jedoch alle, dass ein von Stress betroffenes Lebewesen, gesund weiterlebt.

Resilienzforschung, Neurowissenschaft & Epigenetik

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner gilt durch ihre 1955 durchgeführte Längsschnittstudie mit Kindern auf Kauai als Pionierin auf dem Gebiet der Resilienz. Sie stellte dabei fest, dass etwa ein Drittel der beobachteten Kinder trotz schwerwie-

gender Risikofaktoren zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen heranwachsen.

Werner ging der Frage nach was diese von den anderen Kindern unterschied und fand bestimmte Ressourcen und Schutzfaktoren, die die Auswirkungen der negativen Entwicklungsbedingungen abmilderten. Dazu gehörten individuelle Eigenschaften oder innere Faktoren, wie z.B. ein positives Temperament, hohe Sozialkompetenz, ein aktives Bewältigungsverhalten und eine positive Selbstwirksamkeitserwartung. Aber auch äußere Faktoren wie z.B. eine enge emotionale Bindung zu einer wichtigen Bezugsperson und ein unterstützendes soziales Umfeld außerhalb der Familie (3).

Aus diesen Erkenntnissen entwickelte sich das Resilienzkonzept, welches Parallelen zum Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky, zum Stress-Coping-Modell von Richard Lazarus, zur Existenzanalyse von Viktor Frankl und den Ansätzen der Positiven Psychologie von Martin Seligman aufweist.

Raffael Kalisch, einer der führenden deutschen Kognitionspsychologen, Neurowissenschaftler und Resilienzforscher fasst in seinem Buch „Der resiliente Mensch“ sowohl Grundlagen als auch neueste Erkenntnisse der Hirnforschung und Psychologie in Bezug auf Resilienz zusammen:

- „Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“ Diese Definition beinhaltet für Forscher zwei beobachtbare Größen – die psychische Gesundheit und den Grad und die Natur der Widrigkeiten bzw. Stressoren.
- Was Stress auslöst ist von Organismus zu Organismus verschieden. Die Stressreaktion ist im Wesentlichen davon abhängig, ob etwas bedroht wird, was uns wichtig ist und von der Bewertung der Bedrohung. In die Bedrohungsbewertung fließen drei Punkte ein: 1. die Größe und Art der Bedrohung, 2. mit welcher Wahrscheinlichkeit sie tatsächlich eintritt und 3. unser gefühltes Bewältigungspotential. Zuletzt wird von unserem Gehirn noch die mögliche Belohnung, also die für uns gefühlten attraktiven Chancen, wenn wir die Situation meistern, miteinbezogen.
- In Studien wurde festgestellt, dass durch Stressoren, die über einen längeren Zeitraum wirken, bestimmte Gene bei resilienten Probanden an- bzw. ausgeschaltet wurden, stärker exprimiert waren als davor und sich in einem höheren Ausmaß verändert haben, als bei weniger resilienten. Es findet demnach auch auf genetischer Ebene ein aktiver Anpassungsprozess statt.

- Das Aufrechterhalten oder Wiederaufnehmen des normalen Verhaltens erfolgt nicht passiv und die resilienten Organismen sind nicht einfach nur so wie sie vorher waren, sondern verändern sich bei und durch Widrigkeiten. Sie passen sich dynamisch an, auch wenn es von außen so aussieht als ob sie scheinbar nur „normal“ weiterleben würden. Im Gehirn konnte dies als „Gegenregulationsprozess“ beobachtet werden, wo unter Stress ein stark erhöhter Natrium-Ionen-Einstrom verzeichnet wird. Dieser ist jedoch im Falle hoher Resilienz so intensiv, dass er einen ausgleichenden Kalium-Ionen Einstrom hervorruft, der in einer Art Yin-Yang Effekt dämpfend wirkte und es so zur Gegensteuerung kommt. (4)

Aus den Erkenntnissen der Neurowissenschaft geht also hervor, dass Resilienz einem dynamischen Anpassungsprozess folgt und ihre Weiterentwicklung von Lebenserfahrungen und unseren Reaktionen auf diese abhängt. Hiervon werden unsere neuronalen Schaltsysteme und Gehirnfunktionen geprägt, welche wiederum unsere Reaktionen beeinflussen – es entstehen laufend neue Muster und diese Verdrahtungen können verändert und neue Verbindungen aufgebaut werden (5).

Der Resilienzzyklus

Aus der Beobachtung und Sammlung von Ressourcen und Schutzfaktoren, die zu einer höheren Resilienz bei Menschen beitragen, entstand eine Vielzahl von Resilienz-Modellen.

Der Resilienzzyklus von Ella Gabriele Amann basiert auf dem Bild des Bambus – also einer Pflanze, die für ihre gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten bekannt ist. Der Bambus steht für Flexibilität und Beweglichkeit mit gleichzeitiger tiefer Verwurzelung und Stabilität, geht also mit dem Wind und richtet sich nach dem Unwetter wieder auf. Amann hat 8 Kompetenzebenen im Resilienzzyklus formuliert, wobei ein Feld jeweils 2 Entwicklungs-/Lernfelder beinhaltet. Jedes Feld kann auf vier Ebenen betrachtet und bearbeitet werden: Mindset, Embodiment, Interaktion & Kontext. Amann hat hiermit einen integrativen und systemischen Ansatz zur Resilienzförderung entwickelt, der auf dem aktuellen Stand der Resilienzforschung basiert. (6)

Was für uns als Shiatsu-PraktikerInnen besonders interessant ist, ist, dass insbesondere das Embodiment – die „Verkörperung“ – einen wichtigen Platz bekommt. Darüber hinaus hat Amann auch das Feld „Improvisation und Lernbereitschaft“ mit aufgenommen. Dies räumt dem Offensein für Neues, dem Loslassen von alten Mustern und dem Lernen bis ins hohe Alter einen eigenen Platz unter den Resilienz-Unterstützern ein.



G. E. Amann, Kompetenz- und Entwicklungsfelder Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip®

Wenn wir in unserer Arbeit von „Resilienzfaktoren“ sprechen, beziehen wir uns auf diese Kompetenzfelder/ Kompetenzebenen von Amann. Aus dem sehr umfassenden Gesamtkonzept haben wir einen kleinen Teil herausgenommen, um mit den Qualitäten der Meridiane und der Fünf Elemente im Shiatsu anzuschließen.

Verschmelzung von Resilienzfaktoren und Meridianqualitäten im Shiatsu

Situationen der Unsicherheit, des Drucks, der Gefahr und der Angst erzeugen Stress und greifen unser Wasser, unsere Nierenenergie an. Die Resilienzfaktoren schützen unsere Essenz und machen uns widerstandsfähiger.

Shiatsu wird vom Verständnis über das Zusammenwirken von Psyche und Physis – also der Interaktion zwischen Körper & Geist – getragen. Daher können wir über die körperliche Ebene und die Meridiane Impulse und Reize setzen, die auf das gesamte System und den gefühlten Grad an Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensenergie wirken. Ziel von Shiatsu ist die Wiederherstellung einer für den jeweiligen Menschen optimalen Balance, und in Verbindung mit Resilienz geht es daher um den passenden Mix der Resilienzfaktoren.

Wir verwendeten hierfür die 8 Resilienz-Kompetenz-Ebenen des Resilienz-Zirkels von Amann, beleuchten jeden Faktor etwas genauer und definieren einige konkrete, dahinterliegende Aspekte. Anschließend suchen wir entsprechende Meridianqualitäten zu jedem Faktor und seinen Aspekten. Hieraus ergibt sich ein Modell bzw. eine einfache Auflistung an Zusammenhängen zwischen Meridianen und Resilienz-Kompetenzen. Um ein konkretes Beispiel unserer modellhaften Zusammenführung zu geben, sehen wir uns den Faktor Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft genauer an:

1. Generelle Gedanken zum Faktor, was er bedeutet und was dahinterliegt:

Gutes Improvisationsvermögen setzt Flexibilität und Offenheit voraus und benötigt ein Loslassen von bisherigen Mustern und Gewohnheiten. Man muss im Umgang mit Unerwartetem beweglich und wach bleiben und Vertrauen haben in die eigenen Fähigkeiten. Die Bereitschaft Fehler zu machen, braucht eine gewisse Selbstsicherheit. Im Umgang mit Krisen ist es notwendig, Lernprozessen den nötigen Raum zu geben, so dass sich neue Denk- und Verhaltensmuster etablieren können. Lernen braucht Neugierde und Interesse an



Wachstum. Freude und Begeisterung unterstützen den Lernprozess.

2. Aspekte des Faktors, dazu passende Meridiane und wirkungsvolle Punkte:

- Loslassen von alten Lösungen & Mustern: Dickdarm & Magen Di 11, Ma 6 (Loslassen auf psychischer Ebene, Geistpunkte von Sun Si Miao, Unterarm und Kiefer als prominente „Festhalter“ und „Festbeißer“ lassen los)
- Offenheit & Interesse – sich öffnen & seine Grenzen ausweiten: Herz, Herzkonstriktor, Lunge Ren Mo 17 (Alarmpunkt des Hk), Hk 6 (öffnet das innere Tor)
- Mit Freude experimentieren & Fehler machen dürfen: Niere & Herz Hz 7 (Erdpunkt – bringt die fruchtbare Qualität der Erde in das Feuer, Stabilisiert und befeuchtet das Herz – macht das Herz weich), Ni 3 (Quellpunkt der Niere – stärkt das Gefühl der Sicherheit)
- Erneuerung, Entwicklung, Wachstum: Leber Le 14 (Tor der Hoffnung & Verbindung zur Lunge), Le 3 (Beginn eines neuen Energiekreislaufes)
- Umgang mit Unerwartetem & Flexibilität: Niere & Gallenblase Gb 41 (Öffnungspunkt für das Gürtelgefäß – lockert das Korsett, nimmt Druck heraus und ermöglicht somit mehr Flexibilität), Ni 1 (Unerwartetes kann Unsicherheit und Angst erzeugen, Enge & kalte Füße – Ni 1 stärkt das Vertrauen)

- Entscheidungen treffen mit dem was da ist: Gallenblase Gb 25 (Wissen was ich will + Mut + Entscheidungskraft, in Gb 25, dem Alarmpunkt der Niere, verschmelzen diese 3 Qualitäten zu einer Einheit)

Eine solche Auflistung von Aspekten und Verbindungen haben wir für alle 8 Resilienz-Kompetenzfelder erarbeitet. Unser Modell lässt sich immer weiter ausbauen, verfeinern und ergänzen. Unsere vollständige Abschlussarbeit mit allen 8 Faktoren und Zuordnungen ist auf der Website www.hara-shiatsu.com unter „Mediathek“ und „Publikationen“ einsehbar.

Wichtig ist, hinter die einzelnen Faktoren zu blicken und über Gespräch, Beobachtung und Körperanalyse herauszufinden, welche konkreten Aspekte und Puzzle-teile den jeweiligen Menschen besonders unterstützen können – d.h. zu klären, was dieser Mensch braucht, um sich beispielsweise mehr Improvisation zuzutrauen oder lernwilliger durch sein Leben zu gehen bzw. warum er das gerade nicht macht.

Ergebnisse & Feedback

Unsere 10 ResilienzexpertInnen waren einstimmig der Meinung, dass Shiatsu einen wirkungsvollen Ansatz zur Resilienzförderung darstellt. Neben einer Verbesserung des gefühlten körperlichen und psycho-emotionalen Wohlbefindens, wurden die Aspekte der persönlichen Resilienz, an denen wir gezielt gearbeitet

haben, am Ende von allen stärker eingeschätzt als zu Beginn.

Aus unserer praktischen Umsetzung, der Beobachtung und der Rückmeldungen konnten wir folgende Schlüsse ziehen:

- Shiatsu passt sowohl auf theoretischer als auch auf praktischer Ebene hervorragend mit dem Resilienzkonzept zusammen und beeinflusst Resilienzfaktoren positiv.
- Shiatsu lässt Resilienz-Erkenntnisse in den Körper, in das Gefühl wandern, und steigert vor allem die tatsächliche Umsetzung von Vorhaben im täglichen Leben. Es ist ein effektives Werkzeug für das „Embodiment“.
- Shiatsu ist zu allererst Berührung, und allein diese Berührung führt zu einer Veränderung verschiedener körperlicher Parameter, wie z.B. Puls und Atmung. Es verbreitet sich ein Gefühl der Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und des Wohlbefindens – das gefühlte Stresslevel sinkt und damit setzt bereits die Resilienzförderung ein.
- Shiatsu bietet den KlientInnen jedoch bereits vor der Berührung, auf ganz natürliche und unauffällige Weise, einen optimalen Rahmen für die Ausweitung ihrer Resilienz. Sie nehmen sich Zeit für sich selber, ihre Wünsche stehen im Mittelpunkt, es wird ihnen aufmerksam zugehört, sie werden so angenommen wie sie sind, sie bekommen Raum, können sich in Ruhe entspannen, etc. All dies wirkt z.B. direkt auf den Resilienzfaktor „Selbstfürsorge“, ohne, dass überhaupt noch ein Meridian berührt wurde.
- Die einzelnen Faktoren, die zur Resilienzsteigerung beitragen, sind untereinander vernetzt und beeinflussen einander, so wie auch die Elemente und Meridiane im Shiatsu. Daher hat die Veränderung eines Faktors immer auch Auswirkungen auf andere.
- In Bezug auf Übungen zur Selbstanwendung haben sich die Bauchmassage „Ampuko“, spezifische Meridianpunkte, die leicht erreichbar sind (z.B. Hk 6, 3E 5, Di 4, Di 10, Le 3, Ni 1) und die Meridian-Dehnübungen von Masunaga als besonders praktikabel erwiesen.

Ausblick

Im geplanten zweiten Teil zum Thema Shiatsu & Resilienz liegt der Schwerpunkt darauf wie das Thema Resilienz in Gespräche, Analysen und Strategieentwicklungen von ShiatsupraktikerInnen eingebaut werden kann. D.h. wir wollen folgende Fragen beantworten: Was bringt mir Resilienzwissen als ShiatsupraktikerIn? Wie kann ich das Thema in Sitzungen angehen? Wie kann ich entscheiden, wo es primär um Resilienz geht und wo nicht oder nur untergeordnet, und wie kann ich daraus eine runde Strategie gießen?

Literatur / Quellenangabe

- (1) Stangl Lexikon. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik URL: <http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz.2018.03>
- (2) Amann, E.G. (2015). Resilienz. Freiburg: Haufe, S. 6–8
- (3) Werner, Emmy E. und Ruth S. Smith. (2001). Journeys from childhood to midlife. Risk, resilience and recovery. Ithaca: Cornell University Press.
- (4) Kalisch, R. (2017). Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen – Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. München/Berlin: Berlin Verlag. S. 43–101
- (5) Graham, L. (2014). Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden – Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burn-out schützen können. Freiburg: Arbor Verlag. S. 22
- (6) Amann E.G., Egger A., (2017) Micro Inputs Resilienz, Praxishandbuch Coaching, ManagerSeminare, S. 14, 15, 66ff.

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