

Unter die Haut

Wovon lasse ich mich berühren? Was geht mir unter die Haut? Wie gehe ich damit um?

Im Shiatsu arbeiten wir mit einem konkreten Gegenüber, in einem geschützten Raum, am Körper, im Hier und Jetzt. Das ist zumindest unser Anspruch. Aber was schwingt alles in unseren Körpern mit? In welchem Rahmen lassen sich Spannungsverhältnisse begreifen und bei Bedarf ‚übersetzen‘?

Eine Person, die in meine Praxis kommt, ist nicht nur in ihrer gegenwärtigen Befindlichkeit zu begreifen, sondern auch als Resonanzkörper zu verstehen, mit einer individuellen Entwicklungsgeschichte und einer spezifischen Art und Weise, persönliche, soziale, gesellschaftliche und historische Eindrücke zu verarbeiten. Deshalb fände ich es sinnvoll, uns als Shiatsu-Therapeutinnen die Zeit zu nehmen, den Horizont zu erweitern und unseren Blick auf jene Einflüsse zu richten, welche nicht unmittelbar auf der Matte liegen.

Immer mehr Menschen sind mit der Verarbeitung äußerer Einflüsse überfordert. Warum ist das so? Geographisch und historisch gesehen geht es uns, schauen wir auf unsere derzeitigen Lebensumstände, unglaublich gut. Trotzdem ist eine generelle Anspannung zu spüren, was sich gesellschaftlich auch in Zahlen zeigt. Extrem viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, Depressionen und anderen Krankheitsbildern. Die Auseinandersetzung mit Traumata ist sowohl in körper- als auch psychotherapeutischen Bereichen sehr präsent. Dies geht soweit, dass die Traumaforschung von einer dissoziierten Gesellschaft spricht. Traumata beschreiben immer individuelle Leidensgeschichten. Diese stelle ich hier nicht in Frage! Dennoch frage ich mich, warum dieser Begriff gerade heute und in unserer westlichen Gesellschaft fast inflationär verwendet wird.

Um brauchbare Antworten zu finden, ist es unumgänglich, sich nicht nur mit den individuellen Lebens-/ Leidensgeschichten, sondern auch mit den jetzigen gesellschaftlichen Gegebenheiten auseinanderzusetzen. Unsere gegenwärtige Welt verändert sich rasant, die Vernetztheit in vielen verschiedenen Bereichen ist enorm. Die Möglichkeiten, die uns scheinbar zur Verfügung stehen, sind, zumindest theoretisch, unermesslich. Gleichzeitig erlebt der Wachstumsglaube, der noch die Nachkriegsgesellschaft bestimmt hat, eine große Erschütterung. Wie kommen wir als Individuen mit diesen Widersprüchen mit?¹

Stellen wir uns eine alltägliche Situation vor, in der wir uns zwischen zwei Optionen (beide attraktiv, sich aber widersprechend) entscheiden müssen. Wie fühlt sich diese Unsicherheit vor einer Entscheidung körperlich und emotional an? Wie steht es mit der Angst vor einer ‚falschen‘ Entscheidung?

Der Auftrag sich tagtäglich wieder von Neuem ‚richtig‘ entscheiden zu müssen, kann für ein individuelles System eine große Herausforderung bedeuten. Belastungen (physische und mentale) äußern sich im Körper oftmals als Spannungen. Unser Wohlbefinden steht in direkter Verbindung mit unserem körperlichen Empfinden! In diesem Zusammenhang finde ich eine Studie über ‚locked in‘

¹ Gerade in diesen Tagen zeigt sich die überfordernde Seite der weltweiten Vernetztheit sehr anschaulich. Corona ist in aller Munde und niemand weiß wirklich, wie wir damit umgehen sollen und was noch auf uns zukommt. Der Text ist im Entstehen und die Informationen und Restriktionen brechen praktisch im Minutentakt herein. Mittlerweile ist ganz Europa oder besser gesagt ein Großteil unseres Globus im Ausnahmezustand. Die Ausmaße der Epidemie sind zum jetzigen Zeitpunkt nicht vorstellbar, fassbar, geschweige denn absehbar. Selbst wenn wir ein gutes körpereigenes Regulationssystem haben und viele von uns nicht zur Risikogruppe zählen, merken wir die Verunsicherung extrem stark. Die Verunsicherung zeigt sich als Unruhe in Körper und Geist. Wie mag es all den Leuten gehen, denen weit weniger Ressourcen zur Verfügung stehen? Diese Ereignisse nicht unter die Haut zu lassen, ist praktisch unmöglich.

Patienten sehr erstaunlich.² Warum fühlen sich Menschen, denen durch den Verlauf einer Krankheit jegliche Selbstbestimmung genommen wurde, oft wohler und zufriedener als Menschen, denen alle Möglichkeiten offenstehen? Der muskuläre Tonus einer depressiven Person ist sehr hoch, wohingegen ‚locked in‘ Personen jeglichen muskulären Tonus verloren haben. Beschreibt der muskuläre Tonus den Grad des Wohlbefindens? Sicherlich nicht ausschließlich! Dieser Aspekt ist jedoch ein bedeutender. Unsere Emotionen sind untrennbar mit unseren körperlichen Befindlichkeiten verbunden.

Vor Jahren hat mich die Überlegung einer aus China stammenden und in Kanada lebenden Gynäkologin zum Vorkommen von Brustkrebs in westlichen Zivilisationen sehr aufhorchen lassen. Die großen Unterschiede im Vorkommen von Brustkrebs in Ost und West erklärte sie sich nicht zuletzt mit dem unterschiedlichen Umgang mit Lebenskonzepten. In den traditionellen Zusammenhängen ihres Heimatlandes ging/geht es oftmals darum, die für eine Person vorgesehene Position bestmöglich auszufüllen. Der Rahmen war/ist gegeben, wie dieser ausgefüllt wird, war/ist individuell gestaltbar. Im Westen wird nach dem Grundsatz gelebt: Alles ist möglich, nichts ist fix. Oder: Du bist deines Glückes Schmied. Diese Überzeugung eröffnet uns viele Möglichkeiten, birgt aber auch Belastungen, die sich in verschiedenen Krankheitsbildern, etwa Brustkrebs, äußern können. Es geht hier nicht darum zu bewerten. Es ist nur ein Versuch Bedeutungszusammenhänge besser zu verstehen.

Viele aktuelle Themen erfordern ein hohes Maß an individueller Auseinandersetzung, wie zum Beispiel der Diskurs der Geschlechterdiversität, der gerade Jugendliche stark beschäftigt? Was macht es mit einer jungen Person, die im Begriff ist, ihre geschlechtliche Identität zu finden, wenn dabei die körperliche Komponente weit in den Hintergrund gedrängt wird? Je mehr Spielarten es gibt, desto schwieriger wird es für die eigene Identität, eine Richtung zu finden. Das Aufbrechen rigider Muster kann viel Entlastung bringen. Finde ich jedoch keine Stabilität mehr, kann das System Richtung Belastung kippen. Als Shiatsu-Praktikerin, die den Fokus auf körperliche Regulationsmechanismen legt, beklemmt es mich, wenn der Lösungsansatz, diese empfundene Unsicherheit in der eigenen geschlechtlichen Identität erträglich zu machen, über die Umgestaltung des Körpers läuft. Sei es über einen *Breast-binder*, die Einnahme von Hormonen bis hin zu operativen Eingriffen. Eine Gestaltung des Körpers nach den Vorstellungen des Geistes. Ist dies wirklich ein effizienter Lösungsansatz mit der erlebten Spannung umzugehen?

Zumindest in der Theorie begegnet mir eine zunehmende gesellschaftliche Öffnung in vielen Bereichen. Einhergehend gehen Konstanten und Sicherheiten, mit denen wir im Leben rechnen können, sukzessive verloren. Klimawandel, Unsicherheiten am Arbeitsmarkt, Finanzmarkt, Veränderungen der Beziehungsgefüge... Wo führen uns die derzeitigen Entwicklungen hin? Sowohl im weiteren als auch im engeren Umfeld sind wir ständig damit beschäftigt, wahrzunehmen und abzuwägen. Entscheidungsprozesse brauchen Zeit, speziell wenn viele Komponenten berücksichtigt werden sollen. Doch was passiert, wenn wir aus dem Spannungsfeld divergierender Anforderungen und Möglichkeiten nicht mehr herausfinden? Die den Entscheidungsprozessen inhärente Spannungsdynamik wird endlos weitergeführt. Die Momente anzukommen und durchzuatmen werden immer rarer. Und manchmal scheinen die richtigen Entscheidungen schier unmöglich. Gerade in unserer sehr schnelllebigen und zum Teil sehr unsicheren Zeit braucht es Konstanten, an

² Das Locked-in-Syndrom (engl.; dt Gefangensein-Syndrom) bezeichnet einen Zustand, in dem ein Mensch zwar bei Bewusstsein, jedoch körperlich vollständig gelähmt und unfähig ist, sich sprachlich oder durch Bewegungen verständlich zu machen.

die wir uns halten können, ohne jedoch auf einfache Lösungen (Sexismen/ Nationalismen/ Populismen) hineinzufallen. Einfache Antworten in unserer komplex vernetzten Welt gibt es nicht!

Auf was kann ich zurückgreifen? Was habe ich als Ressource? Meine lange Auseinandersetzung mit dem Körper lässt mich natürlich an den Körper denken. Körperliche Prozesse verlangsamen Entwicklungen und liefern uns gleichzeitig ein enorm schnelles und vielseitiges Feedbacksystem, auf das wir uns verlassen können und müssen, da wir kein besseres zur Verfügung haben. Sowohl die Verlangsamung als auch das schnelle Feedbacksystem brauchen wir dringend in diesen Zeiten.

Wovon spreche ich, wenn ich von der Ressource ‚Körper‘ spreche. Jeder Mensch hat ein unglaubliches und unfassbares System an Kommunikation und Vernetzung zur Verfügung. Die Faszien, das Vegetativum, das Herzkreislaufsystem, das Hormonsystem, Alle Systeme für sich sind schon große Wunderwerke, um wie viel mehr noch, betrachtet man die Verbundenheit der Systeme untereinander. Ein Großteil unserer Anpassungssysteme im Körper läuft unbewusst ab. Das vegetative System beurteilt unaufhörlich, ob eine Umgebung als sicher einzustufen ist und was der Körper zum Überleben braucht, ohne dass wir diesen Prozessen bewusst unsere Aufmerksamkeit schenken müssen. Dieses Funktionieren ermöglicht es uns, die Konzentration auf andere Dinge, zum Beispiel auf die Erforschung dieses Systems, zu legen. Auch wenn die Wissenschaft über das vegetative System gerade in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen hat, ist sie noch weit davon entfernt, es auch nur annähernd in seiner Gesamtheit verstehen zu können. Und trotz dieser neuen oder auch wiederentdeckten Wertschätzung der Wissenschaften für das körpereigene Regulationssystem kann man auf gesellschaftlicher Ebene eine Entfremdung vom eigenen Körper und der eigenen Körperlichkeit beobachten.

Solange keine Probleme auftreten, nehmen wir die Abläufe unserer Körpersysteme als natürlich und gegeben wahr. Ich arbeite in meiner Praxis häufig mit Menschen, die unter ihrem körpereigenen Regulationssystem stark leiden. Angstzustände, Bluthochdruck, Schlafmangel, permanente Spannungszustände, chronische Schmerzen, ... Alles Hinweise darauf, dass das Vegetativum außer Rand und Band ist.

Wie kann ich nun behaupten, dass die ‚Ursache‘ des Problems gerade die Lösung ist? Ich glaube, dass wir schon seit langer Zeit verlernt haben, auf unseren Körper zu hören, seine Zeichen zu verstehen. Es mag zwar sein, dass wir verstandesmäßig und wissenschaftlich noch nie so nahe daran waren, dieses komplexe System beschreiben zu können, doch vielleicht sind wir dabei gleichzeitig weiter denn je davon entfernt diesem System unser Vertrauen zu schenken.

Wenn wir wissen wollen, wie das Wetter wird, fragen wir unser Handy. Kaum jemand geht mehr vor die Türe, um sich über sensorische und visuelle Reize ein eigenes Urteil zu finden. Wenn ich krank werde, lege ich mich nicht ins Bett, um meinem Körper genügend Zeit für die Genesung zu geben, sondern frage das Internet oder bestenfalls den Arzt, welche Pille mich wieder gesund macht. Ich habe eine Uhr, die mir sagt, wie ich geschlafen habe, einen Herzvariabilitätsmesser, der mir heute Ausdauertraining und morgen Krafttraining vorschlägt und eine App, die mir sagt, was ich tun soll, um nicht in ein Burnout zu schlittern. Manchmal kommt es mir vor, als ob wir unser körpereigenes System in die ‚Arbeitslose‘ schicken wollten, da wir bessere Systeme gefunden haben, welche uns den Weg zeigen. Aber das kann doch nicht wirklich funktionieren.

Schauen Sie zum Beispiel auf den komplexen Prozess der Geburt. Es ist bekannt, dass hier mit Interventionen von außen sehr vorsichtig umgegangen werden muss. Je mehr in ein funktionierendes körpereigenes System eingegriffen wird, desto mehr werden medizinische Interventionen

notwendig. Natürlich bin ich sehr dankbar dafür, dass wir in unserer Gesellschaft über eine so gute medizinische Versorgung verfügen. Die Frage ist nur, wie mit den ‚technischen‘ Möglichkeiten umgegangen wird. Wie schnell greifen wir auf diese Möglichkeiten zurück oder nehmen körpereigene Prozesse vorweg? Geplante Kaiserschnitte, wenn sie medizinisch nicht induziert sind, sehe ich als höchst problematisch an, mit weitreichenden Auswirkungen. Welchem System schenken wir primär unser Vertrauen? Wir haben in unserer Gesellschaft den Vorteil im Falle einer Überforderung des körpereigenen Systems auf sehr wirksame Systeme zurückgreifen zu können, die dabei helfen können das Primärsystem zu entlasten, damit es sich wieder stabilisieren kann. Als Backupssystem für viele ein Segen. Doch vergessen wir dabei sukzessive und immer mehr darauf, unser Primärsystem wertzuschätzen, werden wir bald ein riesiges Problem haben. Ein Backupssystem für das Backupssystem haben wir noch nicht!

Gerade deshalb will ich hier ein Lob auf unser Selbstregulationssystem aussprechen! Ich bin davon überzeugt, dass dieses Selbstregulationssystem unseres Körpers ein Meisterwerk ist, das wir gerade heute, in unserer Gesellschaft sehr dringend brauchen. Ökologisch und sozial bewusst zu leben, Verantwortung zu übernehmen, ist in unserer global vernetzten Welt eine Überforderung. Ohnmachtsgefühle und die Überlastung des eigenen Systems sind praktisch vorprogrammiert. Umso wichtiger ist es, unser Primärsystem gut zu warten, zu pflegen und zu schulen. Wir brauchen kreative Lösungen, denn die äußere Realität wirkt auf uns ein, geht uns unter die Haut. Die Frage ist für mich: Was ist mein Wirkungsbereich? Welche Lösungsansätze finde ich in meinem Wirkungsbereich?

Es lohnt sich, unserem körpereigenen System Beachtung zu schenken. Doch dieser Weg ist keiner der schnellen und einfachen Antworten. Es gibt nicht die eine Lösung, sondern wir sind permanent damit beschäftigt zu regulieren, zwischen Dynamik und Stabilität zu pendeln. Diese dynamische Stabilität unseres Körpers zu schulen, indem wir lernen zuzuhören, auf seine Zeichen zu achten und sie zu verstehen, gibt uns eine gute Basis dafür, auf die täglichen Anforderungen effizient zu reagieren.

Für uns als Shiatsu praktikerInnen im Gedächtnis zu behalten ist, dass Spannungsmuster sich sowohl aus der individuellen Geschichte als auch aus den aktuellen Gegebenheiten heraus verstehen lassen. Für unsere KlientInnen, als auch für uns als PraktikerInnen kann es manchmal sehr hilfreich sein, den individuellen Aspekt in einen größeren Kontext zu setzen. So lastet etwas weniger auf unseren eigenen Schultern und alles was entlastet hilft ☺

Mag^a. Catherine Mangold