

Keine zufälligen Modewörter

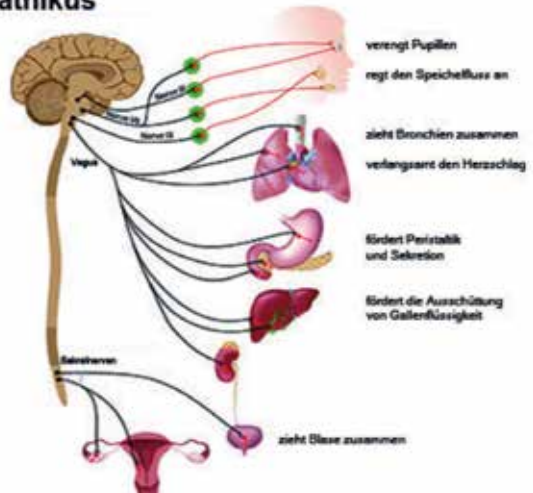
Über Gestaltungs- und Widerstandskraft nicht nur in der Corona-Krise

Die Corona-Pandemie ist eine Herausforderung für uns alle, für jeden einzelnen und für die Gesellschaft insgesamt. Ob es um die junge Frau geht, die ihren Minijob verloren hat und ihren Kindern beim Home-schooling zur Seite steht oder die Grundschullehrerin in Hamburg-Barmbek, die mit den häufig wechselnden Bedingungen im Schulalltag klarkommen muss oder die VHS-Kursleitenden, die aufgefordert sind, – wenn möglich – ihren Kurs per VHS-Cloud anzubieten. Alle kommen an ihre Grenzen, ganz zu schweigen von den Ärzt_innen und Krankenpfleger_innen, die erschöpft sind und trotzdem weitermachen und den alten Menschen, die einsam und isoliert sind. Wie schaffen es Menschen, diese Herausforderungen in der Krise zu meistern? Viele Menschen schaffen das auch nicht. Die starke Zunahme von Krankmeldungen auf Grund psychischer Belastung macht das sehr deutlich. Ebenso die Zunahme von psychischen Störungen bei Kindern, die eine Therapie brauchen. Es gilt, sie persönlich zu stärken. Ein Schlagwort, das in den letzten Jahren häufig durch die Medien ging und gerade jetzt besondere Aktualität erfährt, ist das Wort Resilienz. Resilienz kann als Widerstandskraft und Bewältigungskompetenz bezeichnet werden. Der amerikanische Neurobiologe Rick Hanson forscht zur Neuroplastizität des Gehirns, d.h. der lebenslangen Lernfähigkeit des Menschen und der damit verbundenen Veränderbarkeit des Gehirns. Seine neurobiologischen Erkenntnisse verbindet er mit seinen Erfahrungen mit verschiedenen Meditations-

formen und Entspannungsmeditationen. Er skizziert in einem Interview, was den Menschen befähigt, Resilienz zu entwickeln. Er sagt, dass Mitgefühl, das wir für andere empfinden, Stress mindere und den Körper beruhige und dass uns Mitgefühl stärke, wenn wir es empfangen. Ebenso Achtsamkeit, das Gegenwärtigsein, reduziere Stress und hebe die Stimmung. Achtsamkeit müsse aber immer wieder geübt werden, wenn der Alltag drohe, uns mit seinen negativen Einflüssen zu beherrschen. Weiterhin möge der Mensch lernen, immer wieder gute Erfahrungen zu machen, um dauerhafte Veränderungen zu ermöglichen und das Leben besser zu machen. Dazu brauche der lernende Mensch Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, sich auch in widrigen Umständen die innere Freiheit dazu zu bewahren. Auch Dankbarkeit und positive Gefühle unterstützen die Gesundheit, indem sie das Immunsystem stärken. Um sich dieser positiven Gefüh-

le gegenwärtig zu sein, schlägt er vor, in einem Tagebuch festzuhalten, wofür der Mensch dankbar ist. Vertrauen und Zuversicht stärke den Menschen und gebe ihm innere Sicherheit. Durch Selbstfürsorge sei diese Stärkung zu erleben. Der Mensch bedürfe der Ruhe, ein langsames Tempo sei förderlich, um den Parasympathikus des Nervensystems zu aktivieren. Die Motivation, von anderen verstanden zu werden, erfordere einerseits Offenheit und andererseits Intimität und trage zu einer gelingenden Interaktion bei. Der interaktive Mensch brauche Mut, für sich selbst einzutreten, sich aber auch selbst zu schützen. Förderlich sei ein Bestreben des Menschen, seine Talente zu entdecken und zu entwickeln. Wie könne der Mensch das Beste aus einer Situation machen? Nicht im Sinne von Leistungssteigerung, Effizienz und Selbstoptimierung, sondern so, dass sich der Mensch wohlfühle und er nach dem strebe, was ihm selber wichtig

Parasympathikus



sei, z. B. das Streben nach Zufriedenheit und Wohlbefinden. Dann könne der Mensch auch großzügig sein; Großzügigkeit im Geben ohne Erwartung an den anderen, einfach aus eigenem Bedürfnis heraus, etwas mit anderen zu teilen. All diese Aspekte würden zur Resilienz des Menschen beitragen.

Dass wir mit körperlichen Lernprozessen die Neuroplastizität fördern, körperlich, geistig und seelisch flexibel werden bzw. bleiben, ist mir seit meiner Ausbildung und auch in meiner langen Eutonie-Praxis sehr bewusst. Körperliches Lernen steht nicht im Gegensatz zum verkopften Lernen, wie die Schule es viel zu sehr fordert, sondern sollte es ergänzen. Interessant ist für mich die Verbindung von Eutonie und dem „resilienten Gehirn“.

Natürlich wirken sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, unsere Leistungsorientierung und unser Konkurrenzbestreben negativ auf unsere Gesundheit aus. Was können wir aber selber für unsere körperlich-seelische Gesundheit tun? Bewundernswert ist für mich eine Klientin, die seit Jahren schon wegen eingeschränkter Arbeitsfähigkeit früh verrentet ist und von staatlicher Grundsicherung lebt. Durch ihren Einsatz, ihre Gesundheit durch eine gesunde Lebensführung zu fördern und durch ihre Motivation sich fortzubilden, hat sie es jetzt geschafft, sich selbständig zu machen, aus der Grundsicherung auszusteigen und ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Ich denke, sie lebt alle die Fähigkeiten und Einstellungen, die Rick Hanson für den Weg zur stärkeren Resilienz beschreibt, die uns im täglichen Leben zur Seite stehen können, um Gelassenheit und persönliche Stärke zu finden.

Jede/r von uns kann durch eigenes Tun und Denken daran wirken, dass sich persönliche

Resilienz einstellt. Resilienz entwickelt sich also nicht von allein, ist jedoch abhängig von den eigenen Einstellungen und Werten, von den Zielen, die der Mensch sich setzt. Das gilt auch für ganze Gesellschaften oder Verbände. Wie wir alle durch die Corona-Pandemie kommen, entscheidet sich durch die Ressourcen, die zur Verfügung stehen, dadurch, wie solidarisch wir aufgestellt sind, durch den Mut, mit dem Maßnahmen ergriffen werden und den staatlichen Unterstützungsmaßnahmen, die bereitgestellt werden oder auch fehlen. Nicht erstarrt wie ein

Eutonie fördert Resilienz durch Berührung

Kaninchen vor der Schlange zu sitzen, sondern Handlungsbereitschaft und Tatkraft sind geboten, um die Krise zu überwinden. Eine resiliente Gesellschaft nimmt die Herausforderungen an und kann das nur in dem Maße bewältigen, in dem jeder einzelne daran mitwirkt und Resilienz entwickelt und am Ende auch widerständig ist.

Oben genannte Klientin schrieb mir folgende Gedanken: „Resilienz zu entwickeln ist für die eigene physische und psychische Gesundheit sehr wichtig. M.E. ist Resilienz wesentlich, um persönliches Wachstum zu erlangen. Viele Menschen kennen ihre resilienten Eigenschaften gar nicht. Wenn ich diese herausfinden will, helfen Fragen wie: Was fällt mir besonders leicht? Was bringt mir Freude? Oder auch: Was möchte ich erreichen und wie kann ich das möglich machen, welche Fähigkeiten brauche ich dafür? Für mich persönlich bedeutet Resilienz:

- in seine eigenen Stärken vertrauen und um diese zu wissen
- sich Menschen suchen, die mich fördern und Fähigkeiten

- aus mir heraus locken, von denen ich selbst nichts wusste
- Ungewissheit und Unsicherheit aushalten können. Diese als etwas zu akzeptieren, das zum Leben dazugehört.
- Neugierig sein, offen sein für Neues und dabei Gegensätze und scheinbare Widersprüche akzeptieren.“

Eutonie

Neben den Einstellungen und Fähigkeiten ist es genauso wichtig, dass die Erfahrungen gut in unserem Nervensystem verankert sind. Erst dann werden sie dauerhaft lebbar. Da kommen Eutonie oder auch andere Methoden der Körperarbeit ins Spiel, die körperliche Lernprozesse anstoßen. Beständiges körperliches Lernen führt zu neuen Erfahrungen, Einsichten, Entscheidungsmöglichkeiten, Einstellungen und Lebensweisen. Die positiven Erfahrungen, die die Eutonie uns ermöglicht, ist eine Chance zur persönlichen Entwicklung, zur Stärkung unserer Resilienz. Wir entscheiden, wem oder welchen Dingen wir Aufmerksamkeit schenken. In der Eutonie schenken wir unserem Körper Aufmerksamkeit mit all seinen Formen und Gewebestrukturen, seinen Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen und auch mit seinen Schmerzen oder seiner Kraft und Energie, seiner Sensibilität. Wir nehmen über unsere körperlichen Grenzen hinaus wahr, wer oder was uns umgibt, wie unsere Umwelt uns beeinflusst, ob sie positiv oder negativ auf uns wirkt. Wir können dafür sorgen, dass wir etwas bewegen und Gutes bewirken. Rick Hanson spricht vom Erkennen des „gesamten Mosaik(s) der Realität“.

Konzentrieren wir uns auf uns selbst, auf unsere Fähigkeiten und Stärken, unsere Schwächen und Fehler, ist das meist mit großem Wohlbefinden verbunden, wenn wir uns in unserer Ganzheit akzeptieren. Die Auf-

merksamkeit und die Liebe zu uns selbst, die wir uns in der Eutonie schenken, kann uns mit Zufriedenheit und Wohlergehen belohnen. Die Schatzsuche in uns selbst, aber auch im Außen, in unseren sozialen Beziehungen wird uns stärker, wird uns resilient, d.h. gestaltungsfähiger und widerstandskräftiger machen.

Eutonie fördert Resilienz durch Berührung. Berührung sensibilisiert die Haut und steigert das Wohlbefinden. Durch Eutonie werden die körperlichen Strukturen spürbar und die Haut als Schutz und Grenze zwischen innen und außen tritt in unser Bewusstsein. Für die Berührung werden die Hände oder Materialien wie z.B. Bambusstäbe, Kastanien, Bälle oder Kirschkernsäckchen eingesetzt. Jedes Material berührt uns auf eine besondere Art und weckt unsere Wahrnehmung in der Haut und in tieferen Gewebeschichten. Je nach Art der Berührung wirkt sie anregend oder beruhigend. Berührung bewirkt einen Spannungsausgleich und trägt zum Stressabbau bei. Wird die Berührung mit Achtsamkeit begleitet, hat sie weitgehende psychische und gesundheitsförderliche Wirkungen. Sie fördert die Fähigkeit zum Kontakt und zur Abgrenzung und zum Nein-Sagen, wenn es erforderlich ist. Der Mensch fasst Vertrauen zu sich selbst, fühlt sich seiner selbst sicher und entwickelt Zuversicht für sein persönliches Wohlergehen. Berühren und berührt werden sollte zur Stärkung der Resilienz der Unterrichtenden und der Schüler_innen in angemessener Weise im täglichen Leben, aber auch im Unterricht Platz finden.

Kontakt entsteht, wenn der Mensch seinen Wahrnehmungsraum über seine Körpergrenzen hinaus erweitert. Er kann eine gute Beziehung zu seiner sozialen, räumlichen, materiellen und zeitlichen Umwelt aufbauen. Er erweitert dadurch seine Gefühls- und Erlebniswelt, ist sich seiner

selbst bewusst, kann Mitgefühl zeigen und Verantwortung für sein Tun übernehmen. Er kann sich bewusst auf das, was ihn umgibt, einstellen und seine Umwelt, seinen Arbeitsalltag, sein Familienleben gestalten. Auch Kontakt zur Natur hat eine heilende Wirkung. Guter Kontakt fördert die Resilienz und funktioniert nur, wenn er mit Achtsamkeit und Vertrauen verbunden ist.

Die Wahrnehmung der Schwerkraft und der Widerstandskraft des Bodens sind entscheidende Erfahrungen für die Selbstwahrnehmung des Menschen. Diese Kräfte bewusst zuzulassen und wahrzunehmen, bringt den Menschen in eine gute Spannung, die mit Leichtigkeit und Aufrichtung verbunden ist. Die gute Spannung geht mit ökonomischem Kraftfluss einher. Die Knochen mit ihrer tragenden und stabilisierenden bzw. schützenden Funktion und die Statik

*Die Wahrnehmung
der Schwerkraft und
der Widerstandskraft
des Bodens sind
entscheidende Erfahrungen
für die Selbstwahrnehmung
des Menschen*

des Skelettes werden wahrgenommen. Dadurch erfährt sich der Mensch in seiner eigenen Kraft und Widerstandskraft. Das stärkt sein Selbstvertrauen. Seine Energien kommen in Fluss, der Mensch wird flexibler und kann sich von Gewohntem verabschieden. Er entwickelt Mut, neue Ideen und Verhaltensweisen zu entfalten und kann so seine Umwelt gestalten, den Herausforderungen des Alltags und des Berufslebens besser genügen.

Die gesundheitsförderlichen Wirkungen der Eutonie beruhen auf Achtsamkeit, Berührung, Kontakt und der Verbindung zum

Boden. Der Mensch kann sich wohlfühlen in seiner Haut, kann Stress abbauen und Vertrauen und Selbstvertrauen entwickeln. Seine Beziehungsfähigkeit wird gestärkt. Im sozialen Miteinander erfährt er sich in seiner Kraft und Widerstandskraft, aber auch in seiner Fähigkeit zur Empathie. Fähigkeiten, die die Resilienz stärken, Lebensmut und Lebenssinn stiften, brauchen wir in Krisenzeiten in besonderem Maße.

Die Forschungen von Christian Schubert von der Medizinischen Universität Innsbruck auf dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie zeigen, welche Bedeutung positive soziale Beziehungen für die Widerstandskraft des Menschen haben. Er sagt dazu: „Lebenssinn und Lebensbedeutung, die eine enorm wirkmächtige Einflussgröße innerhalb des biopsychosozialen Modells darstellen und auch immunologisch ausschlaggebend sind, werden über soziale Beziehungen generiert. Fehlen Menschen nun jene Instrumente, die sie eigentlich brauchen, um stark – im Sinne einer Resilienz und Stressresistenz – und gesund zu bleiben, werden sie anfälliger für Krankheitserreger.“ Die Resilienz zu stärken ist also ein sinnvoller Schutz gegen die Bedrohung durch die Coronaviren.

In dem Interview bezeichnet er Angst, wenn sie chronifiziert ist, als regelrechten Immunkiller und gute soziale Beziehungen als ein „Gesundheitselixier“. Von diesem Elixier brauchen wir in Corona-Zeiten alle reichlich. Durch Eutonie können wir immer wieder von diesem Elixier trinken, auftanken und gesund bleiben. Unter diesem Motto wird es wieder eine gewerkschaftliche Fortbildung im September diesen Jahres für Erzieher und Erzieherinnen in Hamburg geben.

KARIN COCH
Eutoniepädagogin und -therapeutin

*Literaturangaben können bei
der Redaktion abgefragt werden*