



AUS DEM GLEICH- GEWICHT

Über die Bedeutung der Faszien. Und was unsere Sprache über unseren inneren Zustand sagt.

VON GABRIELE AMANN

Gertraud K. ist 48 Jahre alt und kommt zu mir ins Resilienz-Coaching, weil sie schon seit langer Zeit Probleme am Arbeitsplatz hat. Es komme häufiger zu Streitereien im Team, die sie sehr *anstrengen*. Sie fühle sich von ihren Kollegen *eingeeengt* und kritisiert. Überdies vertrete sie bereits seit fast einem Jahr eine Kollegin und die Arbeit *wachse ihr über den Kopf*. Die Klientin klagt über *Verspannungen* und berichtet, dass ihr Leben völlig *aus dem Gleichgewicht geraten* sei. Sie sei häufig *durcheinander* und wisse vor lauter Arbeit nicht mehr *wo ihr der Kopf stehe*. Gegenüber ihrem Chef oder in Diskussionen mit Kollegen könne sie sich in letzter Zeit nur *schwer durchsetzen* und sei oft nicht in der Lage, ihren eigenen *Standpunkt* zu vertreten und auch einmal Nein zu sagen. Ständig müsse sie sich *verbiegen* und habe völlig verlernt ihre *Grenzen zu setzen*.

Angeregt durch die zahlreichen kinästhetischen Zugangshinweise in ihrer Schilderung frage ich die Klientin, wie viel Bewegung sie sich derzeit gönne. Sie berichtet, dass sie schon eine Ewigkeit nicht mehr in ihrem Sportstudio war. Sie sei abends viel zu erschöpft dafür und verbringe viel Zeit vor dem Fernseher. Sie fühle sich bei der Arbeit oft steif, habe starke Verspannungen im Nacken und sei längst nicht mehr so beweglich wie früher.

Die Schilderungen von Frau K. sind exemplarisch für schleichende Veränderungsprozesse im Leben, die dazu führen, dass der Zugang zu einem guten Körpergefühl nach und nach schwindet. Der langsame und stillschweigende Verlust unseres Körpergefühls kann sich auch auf die Wahrnehmung und Beurteilung unserer Lebenssituation auswirken.

VAKOG PLUS

Trainer, Coaches und Berater, die mit NLP arbeiten, sind darin geübt auf sprachliche Zugangshinweise zu achten. Demgegenüber wird dem inneren Gleichgewichtssystem oft weniger Beachtung geschenkt. Diese Hinweise gehen in der üblichen VAKOG-Perspektive (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch) meist im großen Sammelbecken der kinästhetischen Zugangshinweise unter.

Im Kontext meiner Resilienz-Weiterbildungen begann ich daher mit dem Akronym VAKOG PLUS zu arbeiten. Ich sensibilisiere Coaches und Berater für eine differenziertere Wahrnehmung von Zugangshinweisen, die andeuten können, dass die zusätzliche Einbeziehung von Entspannungstechniken, Übungen zur Tiefen- und Körperwahrnehmung, für den Klienten sehr hilfreich sein kann. Hierbei unterscheide ich grundsätzlich zwei Kategorien von Zugangshinweisen.

– Zugangshinweise für die Exterozeption (VAKOG): Sie umfassen

jene Sinne, die spezialisiert sind auf die Wahrnehmung der Außenwelt: Sehsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Hörsinn und Tastsinn für die Wahrnehmung von Berühren, Schmerz und Temperatur.

– Zugangshinweise für die Interozeption (PLUS): Sie umfassen jene Sinne, die spezialisiert sind auf die Wahrnehmung der Körper-Innenwelt. Hierzu gehören neben dem Vestibularsystem des Innenohrs auch das Bindegewebe und das Faszien-System. Zusammen stehen sie für die Eigenwahrnehmung von Gleichgewicht, Lage und Bewegungen im Raum sowie für die Wahrnehmung von Körperspannung, Kraft, Druck und Schmerz.

Auch das autonome bzw. vegetative Nervensystem spielt für die Einordnung von Zugangshinweisen und für die Ableitung von gezielten Coaching-Interventionen eine immer wichtigere Rolle. Es verarbeitet die Informationen aus allen Sinneskanälen und ist für die vorbewusste Wahrnehmung oder auch Neurozeption von Sicherheit, Gefahr oder Lebensgefahr verantwortlich (Stephen Porges 2011).

Das PLUS dient somit der Umschreibung von Zugangshinweisen der Interozeption und des autonomen Nervensystems und steht für Position, Lage, Ungleichgewicht und Sicherheit. Hierzu einige Beispiele aus meiner Coaching-Praxis: ▶

Beim Bodybliss arbeiten wir mit einfachen Bewegungsbildern aus der Natur.

Bewusstsein für die Position, d.h. Haltung von Kopf und Rumpf, Standpunkt und Orientierung im Raum

- Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht.
- Ich bin völlig durcheinander, ich kann mich einfach nicht entscheiden.
- Ich möchte an allem festhalten.
- Ich weiß nicht, wo ich stehe. Ich sitze zwischen den Stühlen.
- Ich kann keine Position/keinen klaren Standpunkt beziehen.
- Ich kann mich nicht abgrenzen.
- Ich finde mich in meinem Leben nicht mehr zurecht.

Bewusstsein für die Lage, d.h. Stehen, Liegen, Bewegung und Ruhe

- Ich kann nicht widerstehen.
- Es steht alles auf der Kippe.
- Ich kann nichts an meiner Lage ändern.
- Ich komme nicht mehr zur Ruhe.
- Ich kann nicht mehr stillstehen.

Bewusstsein für Ungleichgewicht

- Ich fühle mich nicht im Lot.
- Ich kann mich nicht entscheiden.
- Ich schwanke ständig hin und her.
- Etwas hat mich aus dem Gleichgewicht gebracht.
- Ich bin wie ein Fähnchen im Wind.
- Das muss ich noch abwägen.

Bewusstsein für Sicherheit, in Abgrenzung zur Wahrnehmung von Gefahr und Lebensgefahr

- Ich fühle mich völlig verunsichert.
- Mir stellen sich die Nackenhaare auf.
- Ich möchte am liebsten weglaufen.
- Ich stehe massiv unter Druck.
- Ich explodiere, wenn das so weitergeht.
- Ich fühle mich wie gelähmt.
- Ich habe ständig Angst vor ...

Ursprünge im Continuum Movement von Emilie Conrad hat.

Beim Bodybliss arbeiten wir mit einfachen Bewegungsbildern aus der Natur, die von der Klientin leicht nachvollzogen und auch in Alltagsbewegungen umgesetzt werden können.¹ Den Fokus setze ich bei Frau K. vor allem auf Dehnübungen und auf Elemente mit frei fließenden Bewegungsexplorationen zur Lockerung von Gelenken und zur Erweiterung des Bewegungsradius im Raum. Hieraus leitet die Klientin konkrete Strategien ab, wie sie sich von bekannten Problemhaltungen in neue Lösungshaltungen bewegen kann. Die Klientin erlernt zudem ein einfaches Übungsprogramm zur Stimulierung ihres Faszien-systems, welches sie auch bei der Arbeit umsetzen kann.

Im Verlauf des Coachings lernt Gertraud K. ihre sprachlichen, gedanklichen und auch körperlichen Zugangshinweise im Alltag besser als bisher wahrzunehmen und früher aktiv zu werden, wenn sich z.B. über ihre Verspannungen im Schulter-Nackengebiet eine belastende Situation andeutet. Sie weiß, wie sie sich dann durch kleine und einfache Bewegungseinheiten in die passende Lösungshaltung begeben kann. Nach und nach kommt Frau K. sowohl mental als auch körperlich wieder in Bewegung, lernt durch das kombinierte Coaching einen neuen Standpunkt gegenüber ihren inneren Leistungsansprüchen zu entwickeln und sich bei der Arbeit besser mit ihren Interessen und Bedürfnissen zu positionieren und durchzusetzen.

Durch eine Kombination aus mentalem Coaching und sanftem Beweglichkeitstraining arbeite ich mit Gertraud K. daran, dass sie ihr inneres Gleichgewicht wiedergewinnt und ihre Widerstandskraft stärkt. Für die

Körperstimulation nutze ich grundlegende Elemente aus dem Faszien- und Bodybliss-Training, einem modernen Bewegungsprogramm, welches von der Körpertherapeutin Divo G. Müller entwickelt wurde und seine

¹ Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip, Kommunikation & Seminar, 3/2012

Faszien bestimmen mit, ob wir uns wohlfühlen.

Schlüssel zum sechsten Sinn

Die Faszien sind unser Bindegewebe, ein körperweites Netz aus Taschen, Beuteln, Umhüllungen und Strängen – ähnlich wie z.B. beim Fruchtfleisch einer Orange. Das Faszienetz umfasst alle Organe, unseren gesamten Körper. Es ist mit einem Wasseranteil von 86 Prozent gut durchfeuchtet und sorgt mit seinen dehnbaren, scherengitterartig angeordneten Kollagenfasern dafür, dass wir in alle Richtungen beweglich und flexibel sind.

Faszien, das zeigen neue wissenschaftliche Forschungen, sind an jeder Bewegung beteiligt. Rezeptoren in den Faszien leiten Informationen über Dehnung, Bewegung und Lage von Muskeln, Organen oder Körperteilen an das Nervensystem weiter (Schleip 2014, S. 17, 32, 35). Faszien beeinflussen unsere innere Spannkraft, unsere Haltung und unser Stimmungs- und Erscheinungsbild. Und Faszien bestimmen mit, ob wir uns in unserer Haut wohlfühlen oder nicht. So sind sie heute ein bedeutender Schlüssel zum Verständnis unseres sechsten Sinns, der Propriozeption, unserer Eigenwahrnehmung von Lage und Bewegungen im Raum.

Durch Alterungsprozesse und Stress, Bewegungsmangel oder Überbeanspruchung kann das Faszienetz förmlich verfilzen, es verliert an Elastizität und Spannkraft. Wir spüren dies z.B. durch Versteifung unseres Körpers, durch Verspannungen, Rückenschmerzen und in einer veränderten psychischen Gesundheit (Müller & Schleip, 2011, S. 68 ff., Schleip 2014, S. 17). Auch mental können wir blockiert und weniger frei in unseren Entscheidungen sein. Unser Verhalten wird unflexibel und wir fixieren uns auf immer ähnliche Problemlösungsmuster.

Als Spezialisten für die Faszienarbeit bietet sich z.B. die Zusammenarbeit mit Rolfing-Therapeuten an. Inzwischen ergänzen auch Fitness-Zentren ihre Trainingsangebote um spezielle Prinzipien aus dem Faszientraining. Hilfreich für das Training der inneren Balance ist ebenso ein regelmäßiges Qigong- oder Thai-Chi-Training. ◀◀



Zur Autorin

Ella Gabriele Amann

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Coach. Sie entwickelte das integrative Resilienz-Training nach dem Bambus-Prinzip®. Autorin des Haufe Taschen-guides „Resilienz“.

www.gabriele-amann.de

BUCHEMPFEHLUNGEN

Schleip, R., Bayer J. (2014). Faszien Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. München: riva Verlag.

Müller, D. G. & Schleip, R. (2011). Fascial Fitness: Fascial oriented training for bodywork and movement therapies. IASI Yearbook, 68 77.

Amann, E. G. (2014). Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip®. Methoden der Improvisation und Bodybliss im systemischen Coaching, in: Andras Wienands (Hrsg.), System & Körper – Der Körper

als Ressource in der systemischen Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Porges, S. W. (2010). Die Polyvagaltheorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann.

LINKS

www.bodyblissfestival.de
www.rolfing.de
 (Rolfing-Organisation in Deutschland)