Fels oder Bambus?

Von Gabriele Amann

Sei stark wie der Fels in der Brandung, heißt es. Doch im Resilienz- und Körpertraining bietet der Bambus die wirksamere Strategie, wenn es um die Flexibilität von Körper, Geist und Seele geht.

Das Rohr des Bambus steht seit jeher für eine gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: sich biegen können und im Wind wiegen, anstatt zu brechen, d. h. Flexibilität und Beweglichkeit zeigen, zugleich tief verwurzelt sein, stabil und standhaft bleiben. Mit dem Bambus-Prinzip beschreibe ich Eigenschaften, die auch dem Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen und Belastungen helfen können. Denn ist der Mensch flexibel und anpassungsfähig, kann er im Umgang mit Stress und Belastungen auf eine Vielzahl von Reaktionsweisen zurückgreifen. Er kann angemessen mit einer Krise umgehen und so etwas erfahren, was Psychologen als Selbstwirksamkeit bezeichnen.

Stärkung der Widerstandskraft

Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt aus einer Krise hervor und warum meinen andere an Schicksalsschlägen zu zerbrechen? Antworten hierzu bietet die Resilienzforschung. Sie untersucht die Gründe dafür, dass es Menschen und auch Menschengruppen, wie Teams oder Unternehmen, gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben. Forscher fanden unter anderem acht Resilienz fördernde Fertigkeiten und Eigenschaften:

1. Eine optimistische Weltsicht und Selbsteinschätzung im Umgang mit Problemen
2. Eine realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen
3. Ein ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen
4. Eine gute Selbstfürsorge sowie umfangreiche Stressbewältigungsstrategien
5. Die Übernahme von Selbstverantwortung und Eigeninitiative
6. Die Pflege von Beziehungen und unterstützenden Netzwerken
7. Die Entwicklung und Verfolgung eigener Zukunftsvisionen, Werte und Ziele
8. Improvisation und Lernfreude im Umgang mit unvorhergesehenen, neuen Situationen

Es sind Eigenschaften, die durchaus trainiert werden können. Sie zu fördern, dient also dem besseren Umgang mit Belastungssituationen und Druck, der Entwicklung von Strategien zur Stress- und Burn-out-Prophylaxe, dem konstruktiven Umgang mit Veränderungen, dem Meistern von neuen und ungewissen Situationen, der Minderung von

Angst und Unsicherheit, dem Aufbau von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein, der Förderung von Kreativität und Spontaneität sowie der Erhöhung von Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.

Begriff der Resilienz
Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümmernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten. Resilienz steht für die psychische und physische Widerstandskraft eines Menschen, der in der Lage ist, Lebenskrisen, Krankheiten und andere belastende Lebenssituationen zu meistern.

Der Begriff Resilienz stammt – ähnlich wie der Stressbegriff – aus der Werkstoffkunde und bezeichnet die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden (engl. resilience = Elastizität, Spannkraft | lat. resilire = zurückspringen, abprallen).

Veränderung und Embodiment

Der Aufbau von nachhaltiger Resilienz und Widerstandskraft kann für den Klienten mit intensiven Veränderungs- und Anpassungsprozessen verbunden sein, denen wiederum komplexe Lernprozesse zugrunde liegen. Wie wichtig in diesem Zusammenhang die Körperarbeit ist, belegt die Embodiment-Forschung. Das Embodiment-Konzept steht für die Verkörperung von Gedanken und Gefühlen, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen, sondern immer im Bezug zum gesamten Körper stehen. Nehmen wir gegenüber einem Menschen oder einem Sachverhalt eine bestimmte negative oder positive Haltung ein, dann werden unsere Gedanken, Gefühle und inneren Einstellungen für andere sichtbar – über Gestik, Mimik, Aufrichtung des Körpers, über die gesamte Art und Weise, wie wir uns bewegen, wie wir gehen, stehen, sitzen und über etwas sprechen.

Getreu dem Bild „Sei wie ein Fels in der Brandung“ reagieren viele Menschen heute noch auf schwierige Zeiten oder auf verbale und persönliche Angriffe mit einer großen inneren Anspannung. Ihre Muskulatur versteift sich, was den Bewegungsapparat erheblich einschränkt. Menschen, die so reagieren, machen sich innerlich hart, fest, sie verbarrikadieren sich und meinen, so gegen weitere Angriffe gewappnet zu sein.

Die nachfolgende Übung eignet sich sowohl für eine Einzelarbeit als auch für ein Teamtraining. Sie ermöglicht den Seminarteilnehmern ein Aha-Erlebnis in Sachen Flexibilität und Widerstandskraft.

Bambus-Übung 1: Flexibilität, die stark macht.
Ziel: Mehr Widerstandskraft durch höhere Flexibilität und Beweglichkeit
Herkunft: Improvisations- und Schauspieltraining, Körperarbeit mit Bodybliss-Elementen[1]
Teilnehmer: Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
Zeit: ca. 20 Minuten

Schritt 1: „Stark wie ein Fels in der Brandung“
A und B stellen sich voreinander. A versucht innere Stabilität herzustellen, indem er sich fest und hart macht, nach dem Motto „Stark wie ein Fels in der Brandung“. B bekommt die Aufgabe, A am Arm zu sich herüberzuziehen. In der Regel gelingt es B sehr schnell und einfach, den steifen A zu sich herüberzuziehen. A und B wechseln die Rollen. Danach tauschen sie sich über ihre Erfahrungen aus.

Schritt 2: „Nachgiebig wie ein Bambus im Wind“
A bekommt die Aufgabe, sich auf seine Füße zu konzentrieren und sich vorzustellen, wie ihm lange dichte Wurzeln in den Grund wachsen. Zudem wird A aufgefordert, seine Gelenke von den Füßen bis zu den Schultern zu lockern, leicht in die Knie zu gehen und den Oberkörper entspannt, weich und flexibel zu halten. Dann bekommt B wieder die Aufgabe, A am Arm zu greifen und zu sich herüberzuziehen. In der Regel gelingt dies B nun nicht mehr so schnell. Beide sollen die Übung mehrmals wiederholen. A bekommt die Aufgabe nach einer immer flexibleren und zugleich stabilen Position für sich zu suchen, sodass es für B immer schwieriger wird, A zu sich zu ziehen. Meist muss A noch tiefer in die Knie gehen, sein Gewicht verlagern etc. Laden Sie die Paare ein, gemeinsam zu erforschen, wie sie ihre Technik jeweils in der Rolle von A immer weiter verbessern können. Auch hier tauschen sich beide über ihre Erfahrungen aus.

Klienten und Seminarteilnehmer machen mit dieser einfachen Übung oft zum ersten Mal die Erfahrung, dass die Strategie der Verhärtung und Versteifung des Körpers eben nicht dazu führt, automatisch mehr Widerstandskraft zu besitzen. Sie erkennen schnell, wie anfällig und instabil diese Versteifung macht. Menschen lernen auf die natürliche Stabilität ihres beweglichen und flexiblen Körpers zu vertrauen, indem sie Gelenke und Muskeln freigeben und so der Zugkraft von außen widerstehen können.

1 Weiterentwickelt durch Gabriele Amann

Führen und Folgen, Kontakt und Achtsamkeit

Viele Menschen reagieren auf Stress unbewusst mit immer mehr Druck. Sie setzen sich selbst oder andere unter Druck. Dem liegt die traditionelle Vorstellung zugrunde, dass Mitarbeiter sich nur dann verändern oder genug leisten, wenn man den Druck auf sie erhöht. Umgekehrt besteht bei vielen Mitarbeitern die Vorstellung, dass geführt zu werden bedeutet, selbst eher passiv zu bleiben, nach dem Motto: „Der Chef wird schon kommen, wenn er was will." Mit der nachfolgenden Übung lernen die Teilnehmer verschiedene Qualitäten von Führung und Folgen kennen.

Bambus-Übung 2: „Pushhands"
Ziel: Die verschiedenen Stile von Führen und Folgen wahrnehmen
Herkunft: Qi Gong, Tai Chi[2]
Teilnehmer: Paar- und Gruppenarbeit
Zeit: ca. 15 – 20 Minuten pro Durchgang

Schritt 1: Die Partner A und B gehen in einen kleinen Ausfallschritt und stehen einander gegenüber. A und B legen ihre linken Unterarme locker aneinander. A beginnt nun den Partner B mit kreisenden, fließenden Bewegungen links- oder rechtsherum zu führen. B folgt den Impulsen von A. Wenn der Teilnehmer in der Rolle von B möchte, kann er dabei auch die Augen schließen. Nach ca. zwei bis drei Minuten wechseln die Partner die Armseiten und die Führung. Anschließend tauschen sie sich über ihre Erfahrungen aus.

Schritt 2: Übung wie bei Schritt 1. Einziger Unterschied: Beide Partner wechseln zwischendurch immer wieder die Führung, ohne sich darüber abzusprechen. Anschließend tauschen sich die Partner aus.

Schritt 3: Die Übung wie bei Schritt 2, nur dass die Paare sich nun frei durch den Raum bewegen können. Sie können vor- und zurückgehen, auch in die Knie gehen und sich wieder aufrichten, möglichst den ganzen Raum ausnutzen. Anschließend wieder Erfahrungsaustausch.

Mit der Pushhands-Übung lernen die Teilnehmer nach und nach den Körper von Anspannungen zu befreien und im Kontakt zum Partner wachsam und aufmerksam zu sein. Kraft wird nicht mehr mit Kraft beantwortet, sondern mit Spüren und Können. Der Führende lernt, wie wenig Druck ausreicht, um andere zu bewegen, und der Folgende lernt, dass das Fließen der Bewegung in alle Richtungen nur dann möglich ist, wenn er im Kontakt mit dem Führenden bleibt.

Es ist bei diesen Bambus-Übungen in einem Seminar empfehlenswert, sich ausreichend Zeit zu nehmen, sodass jeder in der Gruppe mit mindestens drei oder vier anderen Partnern üben kann. Die Pushhands-Übung ist vor allem durch den Vergleich zwischen verschiedenen Führungsstilen für die Teilnehmer spannend. Mit jedem Partnerwechsel erfolgen bereits eine Menge Anpassungs- und Lernschritte auf mentaler und körperlicher Ebene. Die Teilnehmer bekommen eine völlig neue Wahrnehmung dafür, wie sie im Kontakt mit anderen Menschen ihre Energien einsetzen können und wie viele unterschiedliche Bedürfnisse und Varianten es im Führungskontext gibt.

Körper und Geist in Bewegung

Körperorientierte Ansätze im Resilienztraining dienen dazu, Körper-Wahrnehmung und -Sensibilität des Klienten zu steigern, Verspannungen und Versteifungen zu lösen, damit er flexibler und durchlässiger für neue Problemlösungsideen wird. Der Klient kommt in Bewegung – mental und körperlich. Er kann solcherart sein Wahrnehmungsfeld, seinen Bewegungsradius und Bewertungshorizont für die aktuellen belastenden Ereignisse erweitern.

Die Teilnehmer erfahren bei diesen Übungen die Leitsätze des Bambus-Prinzips und der Resilienz hautnah. Sie entwickeln eine offenere, positive Grundhaltung und die Akzeptanz für die Unterschiedlichkeit von Bedürfnissen. Sie erfahren einen überraschenden Perspektivenwechsel, der sie dazu einlädt, auf körperlicher Ebene ein neues Verhalten auszuprobieren. Dabei üben sie sich in der Selbstregulation ihrer Bedürfnisse. Sie erfahren, wie leicht es ist, Selbstverantwortung für die Gestaltung einer Beziehung zu übernehmen. Sie hinterfragen alte Bewertungs- und Verhaltensmuster und erleben, wie wichtig es ist, mit Körper und Geist achtsam umzugehen und „im Moment" zu sein.

Literatur:

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher (²2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber
Divo G. Müller (2011): Bodybliss – Das Glück im Körper finden. München: Kösel

Gabriele Amann, NLP-Trainerin, Systemischer Coach und Familientherapeutin. Mitbegründerin des Resilienz-Forums Berlin und Ausbildungsleiterin für Trainer, Berater und Coaches.
Website: www.resilienzforum.de

2 Abwandlung für das Resilienztraining durch Gabriele Amann