

Beyersdorf / Fromme / Prause

Silence

das Resilienzmodell des Buddhaboxen

Buddhaboxen
THE ART OF MOVING

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Das Resilienzmodell des Buddhaboxen	4
Die Stärkung der Widerstandskraft im Buddhaboxen	8
Buddhaboxen als Energiemedizin	9
Buddhaboxen als Resilienzmodell in der Arbeitswelt und der Gesellschaft	11
Fitness und Gesundheit – ein Irrtum?	12
Buddhaboxen als Resilienz fördernde Entspannungstechnik	13
Das Resilienzmodell des Buddhaboxen im Verhältnis zu anderen Modellen	14
Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept	15
Das transaktionale Stressmodell	16
Das arbeitspsychologisches Stressmodell	18
Das Allostase-Stressmodell	20
Interventionen: Von der Homöostase über die Allostase zur Selbstregulation	23

QM -Beratung: Wilhelm Beyersdorf

Gestaltung: Nico Prause

Text: Fritz Ulrich Fromme

Silence - das Resilienzmodell des Buddhaboxen

Einleitung

Der gesundheitssportliche Ansatz des Buddhaboxen als präventives und regeneratives Modell zur Reduzierung von Stress spiegelt sich in den Erkenntnissen der aktuellen, modernen Stressforschung wider.

Eine historische Betrachtung der aktuellen Stressforschung verläuft vor allem über Walter Cannon (1914), der den Begriff Stress in Bezug auf Alarmsituationen verwendet und die Bezeichnung „Fight-or-Flight-Reaktion“ prägte. Die Theorie Hans Selyes zu Stress (1936), die noch deutlich physiologisch ausgerichtet war, definiert Stress als körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet ist – das generelle Adaptionssyndrom. Selyes Begriffsdefinition ist aus der Physik entlehnt, um die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu bezeichnen. Der Begriff „Stress“ ist dort ursprünglich angelehnt an die Werkstoffkunde und bezeichnet die Veränderung eines Materials durch äußere Krafteinwirkung: Es folgen Anspannung, Verzerrung und Verbiegung. Die kognitiv- transaktionale Stresstheorie von Lazarus und Folkman (1984) führte hin zu einem Modell, das psychosoziale Veränderungen und psychobiologische Programme als Ursache von Stress in den Vordergrund stellte. Mit dieser „kognitiven Wende“ in der Stressforschung wurde der Bewertung (Appraisal) der Stress-Situation und der Stress-Bewältigung (Coping) von psychologischem Stress eine zentrale Rolle zugewiesen.

Den aktuellen Stand der Forschung präsentieren das Allostase-Konzept und das arbeitspsychologische Stresskonzept des BGW.

Trotz der Weiterentwicklung in den verschiedenen Stressmodellen gibt es bis heute keine Einigung auf eine Definition und ein allgemein gültiges Modell/Konzept für den Begriff „Stress“. Konzeptübergreifend kann lediglich festgelegt werden, dass das Auftreten von Stress jedenfalls einer sinnlichen Wahrnehmung des stress-auslösenden Reizes bedarf sowie einer nervlichen Weiterleitung eines solchen Reizes an eine reizverarbeitende Region des Körpers. Begleiterscheinung auf biochemischer Ebene ist dabei meist die Ausschüttung von Stresshormonen und anderen Sekreten aus Drüsen. Und aktuell (Januar 2026) findet sich bei Wikipedia folgende Definition für Stress:

„Stress (engl. für ‚Druck, Anspannung‘; lat. Stringere für ‚anspannen‘) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.“

Konzeptionell findet sich das Resilienzmodell des Buddhaboxen in Anteilen in den verschiedenen Modellen wieder, hat aber sehr deutliche Bezüge vor allem zu der aktuellen Stressforschung.

Das Resilienzmodell des Buddhaboxen

Wir schlagen vor, für das Verständnis und die Umschreibung des begrifflichen Symbols „Mensch“ die Bezeichnung „Körper-Verstand-Organismus“ (in der Folge als KVO bezeichnet) zu verwenden. Dies bietet sich an, weil so eine bessere Verständlichkeit des Stressprozesses gewährleistet ist.

„Körper“ als Bezeichnung für den physischen Körper und „Verstand“ als Symbol für „Geist, Psyche, Seele, Selbst, Ego, Person“. Denn: „Denken“ als mentale Aktivität ist das einzige Merkmal der Präsenz des psychologischen Bereiches. Eine Existenz der Begriffe „Geist, Psyche, Seele, Selbst, Ego, Person“ lässt sich bis heute wissenschaftlich nicht begründen und nachweisen.

Wir können den Begriff „Körper-Verstand-Organismus“ (KVO) als ganzheitliche energetische Einheit, die auch durch den Begriff „Mensch“ symbolisiert werden kann, verstehen.

In seinen grundlegenden Funktionen reguliert sich der KVO autonom, d.h. selbstregulativ. Jeder diese selbstregulative Funktion verzerrende äußere oder innere Reiz kann als „Stressauslöser“ bezeichnet werden.

Das Buddhaboxen - Resilienzmodell versteht jegliche Reaktion des KVO auf einen äußeren oder inneren Reiz, der den KVO in energetische Aktivität versetzt, um eine „Lösung“ für den auslösenden Reiz zu finden, als „Stress“. Dies meint, dass ein Versuch der Assimilation (Angleichung, Anpassung) der stressauslösenden Wirkungen des Reizes auf den Organismus „Mensch“ durch den Organismus stattfindet bzw. das optional auch ein Lernprozess stattfinden kann, der eine evolutive Weiterentwicklung des KVO bedeuten würde.

Über den aktuellen Stand der Stressforschung hinaus möchten wir neben den Begriffen von negativem und positivem Stress auch den Begriff „natürlicher Stress“ prägen. Darüber hinaus kann „negativer Stress“ positive Aspekte haben und „positiver Stress“ negative Auswirkungen.

Wir verstehen wie gesagt unter „Stress“ grundsätzlich bewertungsneutral eine wie auch immer geartete energetische Aktivierung des KVO, und so ist „natürlicher Stress“ als jegliche Art von physischer oder mentaler Bewegung zu verstehen, die keine Reaktion auf einen z.B. bedrohlichen Reiz ist, der eine Anpassung an neue Situationen bzw. keine Leistungsanpassung in Form einer neuen Konfiguration des KVO erfordert. So bedeutet die Aktivierung des KVO immer „Stress“, weil die „kognitiv-emotionale Bewertungsebene“ als erster Auslöser des Stressphänomens automatisch hochgefahren wird – Der Verstand, „die Person“ handelt vom ersten Augenblick des Wachbewusstseins bewertend und analysierend.

Der kognitiv-emotionale Bewertungsmechanismus, also der „denkende Verstand“, ist sozusagen der Virens Scanner des Computers, der aber auch allergisch überreagieren kann (grübeln, nachdenken) und sich von der tatsächlichen Situation, die bewertet werden soll, abkoppelt (Beispiel: nachts aufwachen und stundenlang über vergangene Ereignisse grübeln und nach Lösungen suchen).

„Denken“ wurde evolutionär im Menschen angelegt, um das körperliche Überleben zu sichern, weil „der Mensch“ in Form eines physischen Körpers erscheint, der nach der Geburt viele Jahre umfänglichen Schutz benötigt und aus sich heraus in den ersten Lebensjahren nicht allein überlebensfähig ist. Diese Funktion des Denkens ist in der Entwicklung der menschlichen Gesellschaft jedoch pervertiert. Hier ist eine Unterscheidung von „denkendem Verstand“ und „arbeitendem Verstand“ erklärend: der arbeitende Verstand löst nüchtern alle für das Überleben in der Gesellschaft notwendigen Aufgaben, der denkende Verstand grübelt und denkt emotional über Probleme nach, die nicht lösbar sind bzw. sich psychologisch um das „Ego“ drehen und zum Überleben des Organismus keinerlei Notwendigkeit besitzen.

Auch hier gibt es einen Antagonisten (Gegenspieler): stellt sich jemand freiwillig und als positiven Reiz selbst eine Aufgabe, die ihn möglicherweise überfordert aber seinen Ehrgeiz befriedigen soll, so wäre das auch „natürlicher Stress“, weil der Reiz nicht als Bedrohung des bestehenden Systems empfunden wird, sondern als reizvolle Möglichkeit zur Erweiterung eigener Fähigkeiten (evolutive Weiterentwicklung).

„Positiver Stress“ kann hier verstanden werden als Resultat anregender, stimulierender Reize, die den KVO mittels Freisetzung von Endorphinen etc. in einen Zustand mit einer Tendenz hin zu „Wohlbefinden“ versetzen.

„Negativer Stress“ wird durch jeden Reiz, der als bedrohlich empfunden wird und eine Anstrengung erfordert sowie alle daraus resultierenden Lösungsversuche, die die Auswirkungen des Reizes in das System „Mensch“ zu assimilieren versuchen, ausgelöst. Negativer Stress wird hervorgerufen durch eine Aufgabe bzw. einen Reiz, der das bestehende System KVO überfordert und der mit den bisherigen Möglichkeiten der Stressbewältigung nicht problemlos bewältigt werden kann. Einflussnehmende Faktoren in solchen Bewältigungsversuchen sind u.a. Zeit, Information, Sprachcode (z.B. in der Arbeitswelt: wie gut kennen sich die Teams, welches Wort triggert positive bzw. negative Assoziationen), die jedoch im Rahmen von „negativem Stress“ zur Bewältigung der Aufgabe nicht ausreichend sind.

Übersteigt jedoch „positiver Stress“ die individuelle Stresstoleranz, so wandelt sich auch hier das Ergebnis in negative Folgen: so können Drogen wie Ecstasy Euphorie hervorrufen, jedoch wird jegliche Fehldosierung oder häufige Anwendung den Organismus krank machen. Auf andauernden oder überdosierten positiven und natürlich auch negativen Stress wird der KVO mit Krankheit reagieren, weil beide ein Ungleichgewicht hervorrufen und die Selbstregulationsfähigkeit des KVO beschädigen. Sozusagen: die Dosis entscheidet!

Der Begriff „Innerer Stress“ bewegt sich immer im Bereich des Denkens und wird auch als psychologischer Stress bezeichnet. So sind auslösende, innere Reize „Bewegungen des Denkens“ und können in der Folge durch Bewertung positiven oder negativen psychologischen Stress auslösen.

„Äußerer Stress“ hingegen wird bezeichnet als physiologischer Stress und wird ausgelöst durch die Interaktion zwischen dem KVO und seinem physischen Lebensumfeld, das sich je nach Situation unterschiedlich definiert. Äußere Reize

können physikalische Einwirkungen auf den Körper sein und jeglicher von Außen kommender Reiz, der den Körper zur Assimilation zwingt.

Im physiologischen, äußeren Stress ist die Empfindung praktisch identisch mit dem Sinneseindruck (sehr deutlich bei einem Baby) und wirkt nach dem Abklingen nicht nach, im psychologischen, inneren Stress entsteht die reflektiv wahrnehmende Empfindung aus dem Sinneseindruck plus einer Bewertung der Empfindung, die in der Folge durch „nachdenken“ verfestigt wird (Erwachsener).

Resonanz ist physisch, Reaktion ist mental. – UG Krishnamurti

Auch durch eine anstrengungslose körperliche Handlung kann physiologischer Stress ausgelöst werden: acht Stunden vor dem Computer zu sitzen bedeutet physiologischen Stress, weil das natürliche Bewegungsbedürfnis, das der Körper für sein reibungsloses Funktionieren benötigt, unterdrückt wird.

Mit der Bezeichnung „lebensgeschichtlicher Stress“ bezeichnet das Buddhaboxen-Resilienzmodell alle Konditionierungen und Erfahrungen des Individuums – angesammelt im Gedächtnis, das nur die Vergangenheit kennt -, die durch jede aktuelle, Stress auslösende Situation angetriggert werden können und so auch selbstschädigende Tendenzen oder aber auch positive, neue Optionen in der Reaktion auf den Reiz begünstigen können.

Lebensgeschichtliche Stresserfahrungen konditionieren eine „individuelle Stressbewertung“, die dafür verantwortlich ist, in welchem Maße und mit welcher Tendenz auf einen Reiz reagiert wird.

Die Reaktionsmuster auf Stress auslösende Reize sind immer individuell, weil die Grundlage der Konditionierung, die zu lebensgeschichtlichem Stress führen kann, immer genetisch, körperlich, kulturell und psychologisch individuell geprägt sind. Diese individuellen, psychobiologischen Programme können subsumiert als „Mindset“ bezeichnet werden.

„Lebensgeschichtliche Stressentwicklung“ bedeutet, dass zu Beginn des Lebens nur physiologischer Stress auftritt und im weiteren Verlauf des Lebens oft dominierend psychologischer Stress dazukommt. Der Motor des psychologischen Stresses ist der „denkende Verstand“, der alle Reize und Erfahrungen aus seinem angesammelten Wissen aus der Vergangenheit bewertet. Insofern ist die Substanz von psychologischem Stress die „Aktivität des Denkens“.

In der Praxis der Stressprävention setzt Buddhaboxen „an der Aktivität des Denkens“ an: es wird dem „denkenden Verstand“ sozusagen Urlaub gegeben, um dem Körper Möglichkeit zur Entspannung vom allgegenwärtigen Kontroll- und Beeinflussungsmechanismus des Denkens zu ermöglichen und seine Selbstregulationssysteme stressfrei wirken zu lassen und ihnen eine Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Körperintelligenz tritt an die Stelle von aktiver Intellektualität.

Buddhaboxen wirkt auf den Anfangspunkt des Stressprozesses: der kognitiv-emotionalen Wahrnehmung einer Situation und deren Bewertungsmechanismus.

Regenerierte Durchlässigkeit
blockierter Wahrnehmungs -,
Reaktions- und Handlungsmuster

Vom Denken zur
Körperintelligenz

**De-
Konditionierung**

Das „Weltbild“, die „persönliche
Identität“, Wahrnehmungs -,
Reaktions- und Handlungsmuster
sind tief konditioniert

Prozess der
Konditionierung
„Ich“
abgeschlossen

Erwachsen

Festlegung und Konditionierung
des Aspektes „Geschlechtliche
Identität“

Hormonelle
Gestaltung der
„Ich“ - Identität

Pubertät

„Lernen“ und Speichern von
Gesellschaftlich erwünschten
und geforderten Mustern von
Aktionen, Reaktionen und
Interaktionen

Beginn der
Konditionierung
„Ich“ - Präsenz

Kindheit

Natürliches,
organisches
Bewegungssystem

Baby / Kleinkind

**Von
mechanischen
zu
organischen
Bewegungen**

**Von
organischen
zu
mechanischen
Bewegungen**

Die Stärkung der Widerstandskraft im Buddhaboxen

In bedrohlichen Situationen hat der Körper des Menschen die Möglichkeiten „Angriff“ oder „Flucht“.

Wird die Schwingungsfähigkeit des Organismus gestört, weil Energien nicht natürlich durch „Angriff“ oder „Flucht“ ausagiert werden können, so bilden sich in einer Art physiologisch-mentaler „Erstarrungsaktivität“ als Problembewältigungsversuch zelluläre Verkapselungen, in denen diese überschüssige Energie gebunden wird.

Dies ist der Versuch der Körperintelligenz, aus der Situation das Beste zu machen: mit dem Einkapseln der überschüssigen Energie wird versucht, wieder eine freiere, dynamischere Schwingungsfähigkeit, jedoch auf energetisch niedrigerem Niveau, herzustellen. Eine Notlösung, die in unserer Gesellschaft jedoch eher die Regel ist.

Können „Angriff“ oder „Flucht“ jedoch erfolgreich ausgeführt werden, so kann die bedrohliche Situation zu großen Teilen „abreagiert werden“: es findet keine Einkapselung der geschockten, bzw. traumatisierten Energie statt.

Wir alle kennen das Bild einer erschreckten Katze, die wie von der Tarantel gestochen hochspringt: eine Regulation der durch den Schrecken aus dem Gleichgewicht geratenen Biochemie der Katze.

Genau diesen Verarbeitungsmechanismus regt Buddhaboxen in seinen Partnerspielen an: dort werden laufend die Trigger „Angriff“ und „Flucht“ ausgelöst und abreagiert. Da die Gruppenatmosphäre freundlich, spielerisch und angstfrei ist, entstehen keine blockierenden Aspekte.

Der lachende Atem der Buddhaboxen-Praxis ist dazu eine intelligente Unterstützung: anstatt permanent die Situation zu analysieren und so die Körperintelligenz zu blockieren, wird gemeinsam „im Kämpfen lachend das Kämpfen“ vergessen und dem Körper das Lösen der Situation überlassen.

Von dem spirituellen Lehrer Jiddu Krishnamurti ist bekannt, dass er, kurz bevor er eine Rede vor tausenden Zuhörern hielt, für einige Momente am ganzen Körper zu zittern begann. Nach Abklingen des Zitterns – dem physiologischen Abreagieren der „Angst“ - hielt er seine Rede in vollkommener physischer Ruhe!

Lässt man den Körper „allein“, also aus sich selbst heraus agieren, so hat er die Möglichkeit, als bedrohlich empfundene Sinneseindrücke abzureagieren und zu absorbieren, ohne dass dies gravierende Spuren hinterlassen würde.

Es findet eine energetische Entladung statt, die ein Gefühl der Entspannung und Sicherheit nach sich zieht. Es werden die Widerstandskraft des Körpers und das Nervensystem gestärkt.

Gemäß des Mottos „die entspannteste Haltung ist die stärkste Haltung“ kann Buddhaboxen als energetischer Entschleuniger verstanden werden.

„Entspannung“ bezeichnet im Buddhaboxen eine energetisch starke physiologische Grundspannung: analog zum Bild eine fast ausgetrockneten Bambuspflanze, die bewässert wird und sich dadurch - in ihrer einer energetischen Grundspannung gestärkt - aufrichtet.

Buddhaboxen als Energiemedizin

„Ich bin fest davon überzeugt, dass Fleisch und Blut weiser sind als der Intellekt. Das Körperunbewusste ist der Ort, an dem das Leben in uns wallt. Es lässt uns spüren, dass wir lebendig sind, lebendig bis in die Tiefen unserer Seele und irgendwo in Kontakt mit den lebendigen Bereichen des Kosmos stehen.“ - D. H. Lawrence

Der „Mensch“ ist auch ein elektromagnetisches Schwingungsfeld, und jeder dieser pulsierenden Organismen „Mensch“ hat eine eigene Schwingungsfrequenz.

Alles im Leben ist Schwingung. - Albert Einstein

Im Mikrokosmos „Mensch“ stehen viele Pulsationen und Schwingungen miteinander in Wechselwirkung, so der Blutkreislauf, das Nervensystem, der Atem, der Herzschlag, die Darmtätigkeit, der Schlaf- und Wachrhythmus. Sie sind geprägt durch den endlosen Wechsel von Entspannung und Anspannung, Ladung und Entladung, von Ausdehnen und Zusammenziehen. Scheinbar pulsiert alles im Menschen. Und im Universum.

Pulsationen des Makrokosmos „Universum“ sind das Erdmagnetfeld (magnetische Unruhe), die Gezeiten der Meere, Tages- und Jahreszeiten, Schwankungen des Erddurchmessers und Pulsationsveränderungen von Sternatmosphären. Pulsationen können also als natürliche Regulation manifestierter Energie verstanden werden.

Eigentlich bedeutet die Stressreaktion eine Vorbereitung des Organismus auf lebensbedrohliche Notfallsituationen. Die körperliche Reaktion bei Stress läuft zunächst immer gleich ab: durch die Ausschüttung von Stresshormonen (u. a. Adrenalin) und die Aktivierung des sympathischen Nervensystems werden alle Körpersysteme auf erhöhte körperliche Leistungsbereitschaft eingestellt. So steigt der Blutdruck, die Herz- und Atemfrequenz steigen an, die Muskeln spannen sich. Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch zum Kampf oder zur Flucht bereit. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers, die bei einer Gefährdung automatisch erfolgt.

Der heutige Mensch kann im gesellschaftlichen Kontext - im Gegensatz zum Tier und zum Urmenschen - weder fliehen noch kämpfen. Die entstandene Anspannung und die starke Reaktion der inneren Organsysteme werden deshalb nicht mehr abgebaut. Eine gelegentliche körperliche Stressreaktion kann der Mensch noch gut kompensieren. Bei Dauerstress entsteht jedoch eine ständige Alarmbereitschaft des Körpers, die zu verschiedenen psychosomatischen und organischen Erkrankungen führen kann.

Deshalb ist im Buddhaboxen das vegetative Nervensystem von Interesse: dort findet die Pulsation der Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus statt. Sie werden je nach Bedürfnis des Organismus im Dienst einer bestimmten Leistung aktiviert. So herrscht auch im vegetativen Nervensystem Eumetrie, also Ebenmaß: das ausgewogene Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit.

Eine starke Aktivierung des Sympathikus findet bei äußerem Stress statt: der gesamte Organismus bereitet sich auf Angriff oder Flucht vor. Das wird als „flight- or

fight-reaction“ bezeichnet. Alle Energien werden nach „Innen“ geleitet, der Organismus kontrahiert und ist wachsam nach Außen gerichtet – die Atmung wird gesteigert, die Pupillen erweitern sich, der Blutdruck, die Muskeldurchblutung und die Herzfrequenz nehmen zu, wohingegen die Darm- und die Hautdurchblutung abnehmen. Prüfungssituationen sind ein Beispiel für einen maximal aktivierten Sympathikus.

Im Gegensatz dazu steht die Aktivität des Parasympathikus: zum Beispiel nach der Nahrungsaufnahme – der Organismus erweitert sich, dehnt sich energetisch nach Außen aus, ist im Zustand der Entspannung und die Aufmerksamkeit ist nach „Innen“, also auf sich selbst und nicht auf die Umgebung, gerichtet. Der Mensch wird schläfrig, die Darmtätigkeit wird angeregt, der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer und die Pupillen verengen sich.

Sympathikus und Parasympathikus sind funktionell nicht zu trennen, stehen in ständiger Wechselwirkung. Diese Pulsation, das Hin- und Herschwingen zwischen den beiden vegetativen Polen, ist eine Grundfunktion des Lebendigen. Sowohl ein Verharren in der parasympathischen Expansion als auch ein Verharren im Zustand der sympathikotonen, angstvollen Kontraktion bringt unseren natürlichen Schwingungszustand aus dem Gleichgewicht.

Eine gesunde Schwingungsfähigkeit ist also an eine nicht blockierte Regulationsfähigkeit des Organismus gebunden. Da das vegetative Nervensystem keiner willkürlichen Kontrolle unterliegt, können wir die Tätigkeit der inneren Organe nicht willentlich steuern und alles willentliche Beeinflussen zum Beispiel der Atmung führt zu Verzerrungen der natürlichen Abläufe.

So ist auch hier die Idee des Wuwei, „dem Körper Urlaub zu geben“ und ihn seiner Intelligenz zu überlassen, als möglicher Heilmechanismus, um die natürliche Schwingungsfähigkeit wieder zu erlangen, naheliegend.

Im Finden seines ihm eigenen und natürlichen Tempos und Rhythmus findet der jeweilige Organismus dann auch die ihm zusagende Conditio bzw. „Verfassung“.

Deshalb kann „Gesundheit“ aus energiemedizinischer Sicht nicht als Abwesenheit von Symptomen und Krankheiten definiert werden, sondern als die Fähigkeit zu lebendiger, rhythmischer Pulsation des vegetativen Nervensystems.

Buddhaboxen als Resilienzmodell in der Arbeitswelt und der Gesellschaft

Buddhaboxen ist auch als Coaching in der Arbeitswelt bestens geeignet. Denn nicht ein „den anderen besiegen“, „sich durchbeißen“ und „besser sein“ als der Arbeitskollege verbessert die Teamfähigkeit, sondern ein „sich miteinander stärken und unterstützen“, ein spielerisches Ausleben möglicher Konflikte im Team und das Stärken individueller Fähigkeiten.

Durch das Üben der nonverbalen Kommunikation in der Gruppe wird die Kommunikationsfähigkeit im Berufsleben optimiert, die TeilnehmerInnen lernen, Ebenen zu deuten und zu beherrschen, die üblicherweise ausgeblendet werden. So können Situationen im Arbeitsleben intelligenter gemeistert und mehr Selbstsicherheit und Kompetenz gewonnen werden.

Im Buddhaboxen können Ehrgeiz, Konkurrenz, Vergleich usw. erkannt und enttarnt werden. Blockierte Energien werden nach und nach gelöst. So steht durch diese energetische Entschleunigung paradoxerweise mehr Energie und Klarheit des Geistes zur Verfügung.

Der chinesische Qi-Gong-Meister Zi Chang Li wurde gefragt: „Was sollte man als erstes unternehmen, um hundert Jahre alt zu werden?“ Er antwortete: „Keinen Sport treiben. Damit eine Pflanze wächst, ziehen wir ja auch nicht an den Blättern.“ Aus dem alten China stammt auch die Weisheit „mit jedem Schritt, mit dem du außer Atem kommst, rennst du dem Tod etwas schneller entgegen.“

Willentliche (Über-)Anstrengung ermüdet die Lebensenergie, ebenso wie die Entwicklung übermäßiger Muskulatur. Immer. Sie lassen das freie, unbeherrschte Fließen von Lebensenergie nicht zu.

Tatsächlich beschert das Zulassen natürlicher Ausdrucksformen des Körpers ein angenehmeres Körpergefühl und eine individuell angemessene Leistungsfähigkeit. Der willentlich erzwungene, verzerrte Leistungsanspruch hat hier keinen Platz mehr.

Nach Erlernen der Basisbewegungen des Buddhaboxen entwickelt sich ganz von selbst die Freiheit des persönlichen Ausdrucks.

Fitness und Gesundheit – ein Irrtum?

Die Fitness-, Wellness- und Healthfood-Bewegung ist zu einer Milliardenindustrie geworden.

Das Ziel ist, positive Ergebnisse in Bezug auf Gesundheit, Leistungsvermögen, Wohlbefinden und äußerer und innerer Attraktivität zu erlangen.

Es wird ein Mangel, ein Defizit angenommen, der behoben werden muss. Und fühlen wir uns nicht alle zeitweise irgendwie bedürftig, unvollkommen, ungeliebt und unverstanden?

Verunsicherung, ein Gefühl des Mangels und Selbstunsicherheit, ist jedoch Merkmale des menschlichen Daseins. Daran kann eine Gesundheitsbewegung zwar verdienen, sie wird sie aber nie beenden können.

Buddhaboxen unterscheidet sich von dieser Bewegung. Denn der Körper selbst weiß, was ihm guttut und was das Angemessene für ihn ist.

Buddhaboxen gibt dem Körper wieder mehr Kontrolle über sich selbst und über die ihm innewohnende Intelligenz. Wer weiß besser als der Körper selbst, ob er arbeiten, sich bewegen oder ruhen will?

Buddhaboxen gibt dem Körper Urlaub.

Gehen wir noch tiefer: Der Körper selbst hat kein reflektiertes Bewusstsein seiner selbst, „er kennt“ sich gar nicht! So ist alles aus dem willentlich angestregten Denken geborene Handeln eine Verzerrung der regulativen Funktionen des Körpers.

Der Körper wird sich aus sich selbst heraus niemals in einen Zustand des Unwohlseins oder Ungleichgewichts bringen.

Buddhaboxen als Resilienz fördernde Entspannungstechnik

Die Sehnsucht danach, dass das Denken in einem „Hier und Jetzt-Zustand“ endet, ist weit verbreitet. Jedoch ist der Gedanke, durch ein Loslassen des Denkens in einen solchen Zustand zu kommen, auch nur Denken. Dahinter verbirgt sich der Wunsch nach permanentem Wohlfühl und Harmonie.

Um diesem ewigen Bedürfnis nach Harmonie eine Möglichkeit zur Verarbeitung und Veränderung zu geben, tauschen sich im Buddhaboxen Körper und Verstand (Psyche) aus und üben sozusagen gemeinsam.

Buddhaboxen integriert die verschiedenen Aspekte des menschlichen Seins. Ein vom sonstigen Leben getrennter Raum des Wohlbefindens, in dem unser alltägliches Leben ausgeblendet wird, ist nicht notwendig.

Im Buddhaboxen zeigt sich der immer wieder auftretende Impuls des Kämpfens - und seine Sinnlosigkeit! Der Übende erhält Gelegenheit, nicht mehr im Gefängnis der „Ernst-Haft“ seiner Ansichten zu sitzen.

So bilden die Partnerübungen menschliche Konflikte ab: sich getrennt vom Rest der Welt fühlend, kämpft der Mensch um Vorteil, Anerkennung und Sicherheit. Diesen Kampf führt er mit Körpereinsatz, Gestik und Sprache, jedoch vor allem in Gedanken. Im Buddhaboxen kann sich „der Konflikt im Konflikt lösen“.

Körper und Geist sind ein ungetrennter Zustand. Bewegt sich der Körper, bewegt sich der Geist. So ist Buddhaboxen als Meditation in Bewegung eine anspruchsvolle Übung. Sie kann zu einer natürlichen und zwanglosen, vor allem physiologischen Stille führen. „Stille“ bedeutet auch, dass sich die Biochemie des Körpers in einem gut regulierten Zustand befindet.

Im Buddhaboxen sorgen die Soft Touch–Schlagtechnik, die Energie-Minimal-Techniken und natürlich der Verzicht auf jegliche Schläge zum Kopf dafür, dass Frauen und Männer spielerisch agieren und sich ausagieren können ohne zu verkrampfen oder nur noch aus Angst zu handeln. So wird das gesamte Muskelpaket im Buddhaboxen sanft trainiert.

Das Resilienzmodell des Buddhaboxen im Verhältnis zu anderen Modellen

Die Interventionsansätze der oben erwähnten und in der Folge skizzierten Modelle zur Stressreduktion schlagen zur Prävention

- die Verringerung von bedingungs- und personenbezogenen Stressoren
- den Aufbau von bedingungs- und personenbezogenen Ressourcen und
- die Veränderung von Bewertung und Bewältigung

vor.

Im Unterschied dazu setzt Buddhaboxen in einer Praxis, die den KVO in Aktivität versetzt, schon am Anfangspunkt des Stressprozesses im Individuum an, am ersten Stressauslöser: dem kognitiv-emotionalen Bewertungsmechanismus, dem „denkenden Verstand“. Buddhaboxen verändert den Stressprozess sozusagen an seiner Wurzel, dem intrapsychischen Geschehen des Individuums.

In einem energetischen Prozess der Stärkung von „Körper und Geist“ durch Unterstützung der selbstregulativen Prozesse des Körpers und einer Ent-Spannung des gesamten KVO im Individuum wird auch der „Bewertungs- und Bewältigungsmechanismus des Individuums im Stressprozess“ geklärt und gestärkt.

Im Buddhaboxen findet auf der Ebene der Körperintelligenz eine „subjektive Stärkung“ der Person und eine Stärkung der Arbeitsfähigkeit statt, in den folgenden Stress- Modellen dagegen eher eine „intellektuelle Maßnahmengewinnung“, die dem gesellschaftlichen Nutzen und Ziel einer höheren Arbeitsproduktivität und der Reduzierung volkswirtschaftlich schädigender Krankheitszeiten dienen soll.

Auf den nächsten Seiten werden einige wichtige Stressmodelle skizziert. Die jeweiligen Wikipedia-Einträge und das „arbeitspsychologische Stresskonzept“ des BGW wurden dazu berücksichtigt.

Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept

Der Begriff der psychischen Belastungen wird allgemein nach der DIN EN ISO 10075-1 definiert. Psychische Belastungen werden verstanden als "die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken." Nach dieser Definition entstehen psychische Belastungen durch objektiv erfassbare Belastungsfaktoren. Die DIN-Norm 10075-1 unterscheidet 4 Gruppen von Anforderungen, die zu Belastungen führen können:

- Arbeitsaufgabe, z. B. deren Dauer und zeitlicher Verlauf
- physikalische Arbeitsbedingungen, z. B. Beleuchtung, Klima, Lärm
- sozialer Kontext und Organisationsbedingungen, z. B. Betriebsklima, Zusammenarbeit, Konflikte
- gesellschaftliche Belastungen, z. B. die wirtschaftliche Lage

Diese Belastungen können auf den Menschen einwirken und bei ihm zu einer psychischen Beanspruchung führen. Eine psychische Beanspruchung ist nach der DIN-Norm 10075-1 "die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden oder augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien".

Psychische Belastungen sind dabei alle äußeren Einflüsse, die auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken. Die psychische Beanspruchung ist die individuelle Auswirkung der Belastungen im Menschen. Die Beanspruchung hängt von seinen individuellen Voraussetzungen und seinem Zustand ab. Da Belastungen durch die Menschen unterschiedlich verarbeitet werden, können gleiche Belastungen zu unterschiedlicher Beanspruchung bei verschiedenen Personen führen.

Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell bietet damit grundsätzlich 2 Möglichkeiten, die psychische Beanspruchung zu reduzieren: Man kann

- die äußeren Belastungen verringern oder
- die Fähigkeit der Menschen steigern, diesen Belastungen zu widerstehen und damit eine geringere Beanspruchung zu empfinden.

Das transaktionale Stressmodell

Lazarus und Folkman (1984, S. 19) definieren Stress als „Beziehung zwischen Person und Umwelt, die von der Person als ihre eigenen Ressourcen auslastend oder überschreitend und als ihr Wohlbefinden gefährdend bewertet wird.“

Der Begriff „transaktional“ bezeichnet die Beziehung zwischen Person und Umwelt und betont deren dynamisches Zusammenspiel (Lazarus, 1999, S. 74). Die individuelle Bewertung von Ereignissen und Situationen steht im Mittelpunkt dieses Modells.

Durch kognitive Bewertungsprozesse werden Situationen stressrelevant. Die kognitive Bewertung ist ein evaluativer, das heißt einschätzender Prozess, der festlegt, warum und in welchem Ausmaß eine bestimmte Beziehung zwischen Person und Umwelt als stressend wahrgenommen wird (vgl. Lazarus, 1999). Im Transaktionalen Stressmodell ist der „kognitiv- emotionale Bewertungsmechanismus“ die substanzielle Grundlage, im Buddhaboxen ist „der denkende Verstand“ die Basis jeglicher, kognitiver Bewertung. Beide Begriffe sind in ihrem Verständnis identisch. Hier liegt der ursächliche Beginn jedes psychologischen Stressprozesses (der auch zu physiologischen Auswirkungen führt, weil der KVO eine energetische Einheit darstellt).

Betrachtet man den KVO konzeptionell als einen Computer, so ist der physische Körper die Festplatte und der denkende Verstand und sein Depot – das Gedächtnis, in dem alle vor- nachgeburtlichen Erfahrungen und alles Wissen des Individuums verwahrt sind – die Software, die alles Handeln des Einzelnen in der Gesellschaft initiiert. Von dort werden dann der individuelle kognitive Bewertungsprozess und auch die Richtung, Intensität und die Auswirkungen (ob eine Situation im dynamischen Zusammenspiel zwischen Person in Form des „denkenden Verstandes“ und Umwelt als stressend wahrgenommen wird) gesteuert.

Das transaktionale Stressmodell definiert als Ursache von Stress, wenn das Individuum ein Ungleichgewicht zwischen sich und der Umwelt wahrnimmt und dies als Bedrohung einstuft. Nach dem transaktionalen Stressmodell bestimmt die Bewertung des Individuums, ob Stress vorliegt. Diese individuumszentrierte Ansicht stellt die Existenz objektiver, messbarer Stressfaktoren in Frage.

Das transaktionale Stressmodell beschreibt mit dem Begriff „primäre Bewertung“ die Bewertung eines Ereignisses hinsichtlich des Wohlbefindens eines Menschen.

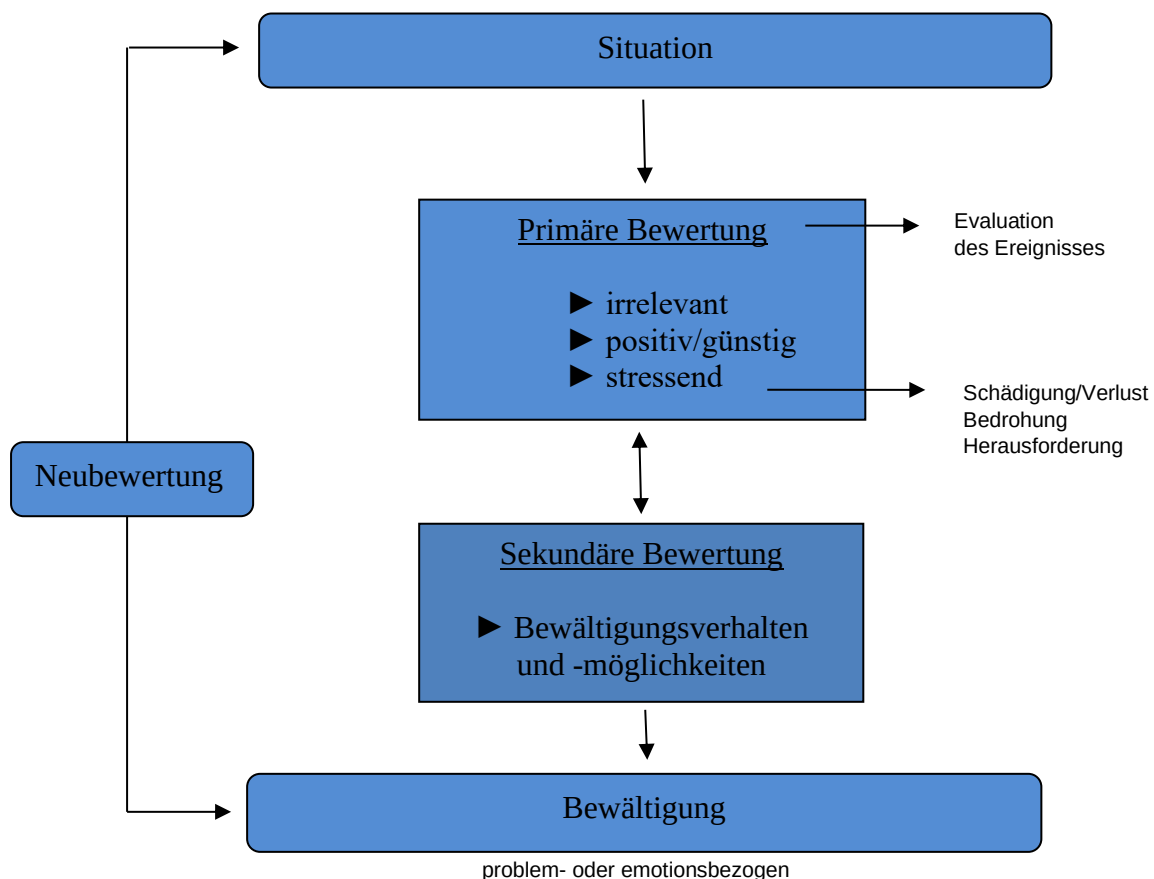
Ein Ereignis kann irrelevant, positiv / günstig oder stressend sein. Wird das Ereignis als stressend bewertet, so wird unterschieden zwischen

- Bedrohung (noch nicht eingetretene, antizipierte Schädigung)
- Schädigung/Verlust (bereits eingetretene Schädigung)
- Herausforderung (Schädigung möglich, aber positive Bewertung überwiegt)

Aufgabe des „sekundären Bewertungsprozesses“ ist die Bewertung der zur Verfügung stehenden Bewertungsfähigkeiten und -möglichkeiten (physische, soziale, psychische und materielle) und die Evaluation möglicher Bewältigungsstrategien.

Primäre und sekundäre Bewertung sind ein interaktiver Prozess, und so wird zu einem Ereignis, das nicht als bedrohlich bewertet wird, sozusagen automatisch kein sekundärer Bewertungsprozess eingeleitet.

Im transaktionalen Stressmodell werden Prozesse, die Stress reduzieren, als „Bewältigung“ bezeichnet. Bewältigungsverhalten kann sich sowohl auf das stressauslösende Problem als auch die ausgelösten Emotionen beziehen. Es wird problem- und emotionsbezogenes Bewältigungsverhalten unterschieden. Nach dem Bewältigungsversuch bewertet das Individuum das Ergebnis. Das kann auch zu einem neuen Bewältigungsversuch führen.



Das arbeitspsychologische Stressmodell

Das arbeitspsychologische Stressmodell ("BGW-Stresskonzept") baut auf den o. g. Stressmodellen auf und erweitert sie. In diesem Modell werden Stressoren/Risikofaktoren, Ressourcen/Kraftquellen, Bewertung, Bewältigung und Stressfolgen als wichtigste Faktoren angesehen, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Stress ist nach diesem Modell ein eindeutig negativer Zustand.

Stressoren und Risikofaktoren können aus den Eigenschaften und Kompetenzen der einzelnen Person oder aus der Gestaltung des Arbeitsumfeldes stammen, z.B. Arbeitsaufgabe oder -organisation. Stressoren sind nach diesem Modell Merkmale, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit zu Stressfolgen führen können.

Auch Ressourcen können sowohl in der Person, als auch in den äußeren Bedingungen liegen. Personenbezogene Ressourcen können z. B. soziale Kompetenzen oder Problemlösestrategien sein. Die wichtigsten bedingungsbezogenen Ressourcen sind Kontrolle, Handlungsspielraum, Autonomie sowie soziale Unterstützung.

Das arbeitspsychologische Stressmodell sieht wie das transaktionale Stressmodell auch die primäre ("Ist dieses Ereignis für mich ein Stressfaktor?") und sekundäre Bewertung ("Kann ich dieses Stress auslösende Ereignis bewältigen?") der Ereignisse als zentrale Elemente an.

Es können kurz- oder langfristige Stressfolgen entstehen. Diese Stressfolgen können sich auf der somatischen, kognitiven, emotionalen und der Verhaltensebene zeigen:

kurzfristige Reaktion auf somatischer Ebene können Ausschüttung von Stresshormonen, Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz sein.

Kurzfristige Reaktionen auf kognitiver Ebene können Konzentrationsstörungen und psychische Ermüdung sein.

Langfristige Reaktionen auf somatischer Ebene können Fehlerhäufigkeit und unüberlegte Entscheidungen sein.

Langfristige Reaktionen auf kognitiver Ebene können Fehlerhäufigkeit und unüberlegte Entscheidungen sein.

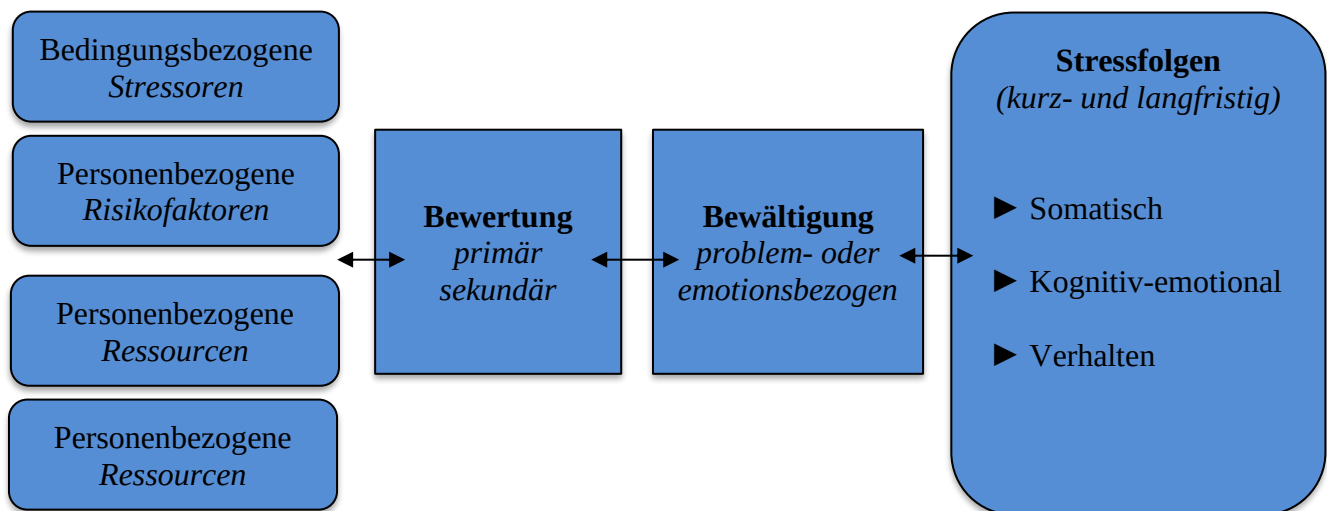
Kurzfristige Reaktion auf emotionaler Ebene können Gereiztheit, Ärger und Frustration sein.

Kurzfristige Reaktionen auf Verhaltensebene können ungünstiges Gesundheitsverhalten, mehr Konflikte, ungünstiges Team-Verhalten sein.

Langfristige Reaktion auf emotionaler Ebene können Depressivität, Arbeitsunzufriedenheit und Burnout sein.

Langfristige Reaktionen auf Verhaltensebene können Absentismus, Leistungsverweigerung, Einschränkung des Freizeitverhaltens und der sozialen Kontakte und ungünstiges Gesundheitsverhalten sein.

Stressfolgen betreffen also nicht nur die gestresste Person selber, sondern auch die Organisation oder den Betrieb und das soziale Umfeld, wie Team, Familie, Partner, Freunde.



Das Allostase-Stressmodell

„Allostase“ setzt sich zusammen aus den griechischen Begriffen „allo“ für „variabel“ und „stase“ für „stehend“. In der Regel wird der Begriff übersetzt mit „Erreichen von Stabilität durch Änderung“.

Damit wird der Prozess umschrieben, durch den der Körper in fordernden Situationen – also unter „Stress“ – durch physiologische und psychologische Verhaltensänderungen eine Stabilität aufrecht erhält, die auch zukünftige Belastungen einbezieht. Die jeweilige physiologische und/oder psychologische Anpassungsreaktion ist adaptiv, also sich anpassend, und geht mit erhöhten körperlichen Anforderungen und größerer Abnutzung – das wird als „wear and tear“ bezeichnet – einher.

Das Allostase-Konzept bedeutet eine Erweiterung des Homöostase-Konzeptes, nach welchem der Körper in jeder Situation vor allem eine Aufrechterhaltung seines bestehenden, inneren Gleichgewichts anstrebt. Allostase bedeutet, dass sich komplexe Organismen wie der KVO auf veränderte und verändernde Umwelt- und Lebensbedingungen einstellen können – hier als „Variabilität“ bezeichnet -, und sozusagen das bestehende, durch Stress aus dem Gleichgewicht gebrachte bisherige Gleichgewicht erweitern bzw. modifizieren und eine neue Homöostase finden können.

„Homöostase“ versteht sich in diesem Zusammenhang als „Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen; Stabilität des Verhältnisses von Blutdruck, Körpertemperatur, pH-Wert des Blutes etc.“. Auch hier der Hinweis auf den autonomen Selbstregulationsmechanismus dieser Funktionen.

Das dynamische Allostase-Konzept betrachtet besonders das Gehirn als Schlüsselfunktion bei der Stressreaktion auf komplexe Problemlagen und die Antizipation (Vorwegnahme) kommender Belastungen. Biochemisch vermittelt wird Allostase-Reaktion vor allem durch Hormone der sogenannten HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse).

Aktuelle Entwürfe zeichnen eine Unterscheidung von sozusagen zwei Allostase-Reaktionstypen (nach McEwen und Wingfield):

- der allostatische Reaktionstyp 1 wird ausgelöst, wenn der tatsächliche Bedarf an Energie das Angebot überschreitet, so dass ein metabolisches Notfallprogramm aktiviert wird, das zu Energieeinsparungen und Mobilisierung von Reserven führt. Nach Ende der Störung kann der normale Lebenszyklus fortgesetzt werden.
- der allostatische Reaktionstyp 2 wird ausgelöst, wenn der erwartete Energiebedarf das erwartete Angebot übersteigt. Diese Reaktion kann auch bei aktuell hinreichendem Energieangebot auftreten. Typische Auslöser sind psychosoziale Stress-Situationen.

Beide Formen der Allostase gehen mit einer vermehrten Freisetzung von Cortisol und Katecholaminen einher.

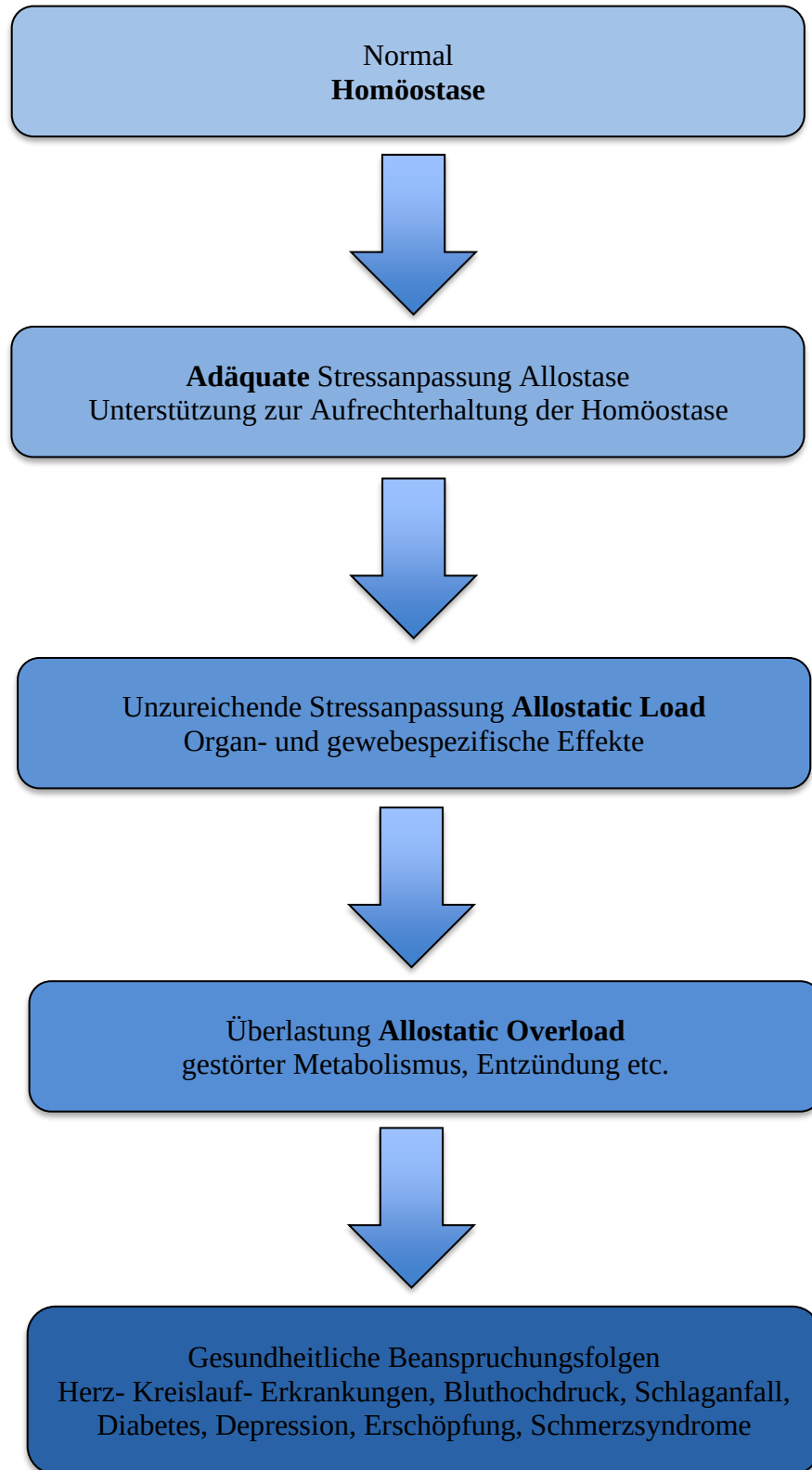
Die sogenannte „allostatische Last“ bezeichnet eine dauerhafte allostatische Aktivierung als Resultat chronischen Stresses. Eine solche chronische, physiologische Aktivierung kann verschiedene Organsysteme schädigen. Die stärksten Auswirkungen haben chronische Stressbelastungen auf die psychische Gesundheit und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, des Stoffwechsels und des Immunsystems werden begünstigt.

Besondere Bedeutung hat eine dauerhafte allostatische Last des Typ 2 für das Gehirn selbst. Während kontrollierbarer Stress zu einer Stabilisierung führt, zieht nicht kontrollierbarer Stress eine Destabilisierung zentralnervöser Strukturen des Gehirns nach sich. Möglicherweise unterdrückt eine dauerhafte allostatische Last - also chronischer Stress - die Möglichkeit der Neuentstehung von Nervenzellen (Neurogenese), und in diesem Zusammenhang wird ein Zusammenhang mit der Entstehung von Depressionen und weiteren psychischen Problemen hergestellt (Diathese-Stress-Modell).

Obwohl grundsätzlich jede nicht kontrollierbare Stressreaktion zur Aktivierung der HPA-Achse und somit der Allostase-Reaktion führen kann, hat die Forschung als von besonderer Bedeutung für die HPA-Achse soziale Stressoren entdeckt. So führen etwa Ausgrenzungserfahrungen (Mobbing, Nichtbeachtung) zu einer starken Aktivierung der HPA-Achse. Die stärkste und zuverlässigste HPA-Achsen-Aktivierung erfolgt jedoch bei Herabsetzungssituationen, d. h. Situationen, die mit Gefühlen der Beschämung und Erniedrigung verbunden sind.

Die allostatische Last in Form von chronischem Stress und ihre gesundheitlichen Auswirkungen werden auch als wichtige Ursachen dafür angesehen, dass überall weltweit ein äußerst stabiler Zusammenhang zwischen der sozialen und gesundheitlichen Situation gefunden wird (Gesundheitliche Ungleichheit). So scheint die sich über das Leben summierende allostatische Last abhängig von der sozialen Situation zu sein, was zu einer soziallyageabhängigen früheren Alterung und stärkerer Betroffenheit von verschiedenen Erkrankungen führen kann.

Wirkfaktoren der Stresserzeugung im Allostase- Konzept sind
Sozioökonomischer Status, Arbeitsanforderung, Vertrauen,
Entscheidungsspielraum, Kontrolle bei der Arbeit, soziale Unterstützung,
Arbeitsplatzsicherheit, Gratifikationskrisen etc.



Interventionen: Von der Homöostase über die Allostase zur Selbstregulation

Das Allostase-Konzept birgt wesentliche, über das Homöostase-Konzept hinausgehende Implikationen für die Ebene, auf der Interventionen ansetzen sollten. Sterling als Begründer des Allostase-Konzepts verdeutlicht dies für arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) wie folgt:

„Homöostase identifiziert nächstliegende Ursachen; z. B. wird essentieller Bluthochdruck zu viel Salzwasser in zu wenig Gefäßvolumen zugeschrieben. Medikamente sollen daher Salz und Wasser reduzieren, das Volumen erhöhen und Feedback-Mechanismen blockieren, die dem entgegenwirken. Allostase schreibt Bluthochdruck dem Gehirn zu. Da das Hirn chronisch einen Bedarf für hohen Druck annimmt, mobilisiert es all die Mechanismen auf niedriger Ebene: Salz und Wasser über die Nieren zurückhalten, den Salzappetit steigern. Entsprechend würde Allostase therapeutisch auf höherer Ebene ansetzen – den Bedarf verringern und das Gefühl von Kontrolle erhöhen – so dass das Gehirn seine Vorhersage herunterregeln und all die Mechanismen auf niedriger Ebene entspannen kann.“

Über das Homöostase-Konzept hinausgehend wird somit nach dem Allostase-Konzept das Gehirn als wichtigstes Organ der Stressreaktion betrachtet, da es aufgrund von Problemanalyse und Antizipation (Vorwegnahme) zukünftiger Bedarfslagen untergeordnete Systeme reguliert. Interventionen, die nur auf Regulation dieser untergeordneten Systeme fokussieren, führen daher zu – vom Zentralnervensystem gesteuerten – kompensatorischen Ausweichreaktionen. Das Gehirn als zentrales Stressorgan sollte dementsprechend nach dem Allostase-Konzept in den Mittelpunkt aller Interventionen rücken. Da die stärksten Auslöser für Allostase-Reaktionen soziale Stressoren sind, wird einer Veränderung sozialer Bedingungen dabei die wesentlichste Rolle zugeschrieben.

Das Resilienzmodell des Buddhaboxen geht einen Schritt weiter: natürlich ist die Milderung sozialer Stressoren hilfreich, aber die oft über Jahrzehnte erworbene, massive „Stress-Konditionierung“ des Gehirns – und dem „denkenden Verstand“ als im Wachzustand permanent im Aktivitätsmodus befindlichen „Motor allen Handelns“, das den Impulsen des Gehirns zu jeglicher Aktivität und allen Problemlösungsversuchen folgt – bleibt als grundsätzliche Traumatisierung des KVO erhalten und wirkt und schädigt bei aller Verminderung sozialer Stressoren weiter.

Insofern ist das auf den ersten Blick simpel klingende „dem Verstand Urlaub geben“ ein geniales Konzept, das am Ausgangspunkt des Stressphänomens im Individuum heilend ansetzt.

In der ersten Stufe hat die Stressforschung durch Interventionen, die nur auf Regulation dieser untergeordneten Systeme fokussieren, zu (vom

Zentralnervensystem gesteuerten) kompensatorischen Ausweichreaktionen geführt.

In der zweiten Stufe wird im Allostase-Konzept das Gehirn als zentrales Stressorgan identifiziert als Intervention vor allem auf die Reduzierung sozialer Stressoren gesetzt.

Das Buddhaboxen - Resilienzmodell sieht die Milderung sozialer Stressoren ebenso als wichtig an, berücksichtigt dabei aber, dass dies in der heutigen Gesellschaft und Arbeitswelt oft nur begrenzt umsetzbar ist und die Umsetzung möglicherweise sogar neue Situationen der Stressauslösung erschafft.

Buddhaboxen setzt ganzheitlich am KVO an und initiiert, ausgehend vom Ursprung des Stresses, durch das Erlernen des Erspürens blockierender physiologischer und psychologischer Konditionierungen und in der Folge einer „Ent-spannung des denkenden Verstandes“, eine natürliche und gesundheitsfördernde Selbstregulation des KVO. Tendenziell dahingehend, wie sich bei einem gesunden Säugling die selbstregulativen Körperfunktionen und das natürliche Bewegungskonzept des Körpers „ganz von allein“ manifestieren. Das Buddhaboxen - Resilienzmodell setzt am Ursprung der Stressentstehung an: am Gehirn als materiellen Träger des individuellen kognitiv-emotionalen Wahrnehmungsmechanismus.

Ein solches „Gesundheitsüben“ ist schon seit Jahrtausenden bekannt, praktiziert unter anderem im nichtreligiösen Daoismus und dort subsumiert unter dem Begriff des gesundheitsfördernden Handelns aus „Wuwei“ im Gegensatz zum gesundheitsschädlichen Handeln aus „Youwei“.

Buddhaboxen ermöglicht „der Person“ sozusagen „aus sich selbst heraus“ eine Art therapeutischer Selbstheilung, in deren Verlauf krankmachende Stressreaktionen und allostatische Last reduziert werden.

Kritisch betrachtet, intervenieren alle oben aufgeführten Stressmodelle „von Außen“ – die Gestaltung des Arbeitsumfeldes, das berufliche Selbstmanagement, Einflussnahme auf blockierende psychisch-individuelle Konditionierungen, Medikamentengabe usw.

Warum? Weil diese Modelle in ihrer grundsätzlichen Sichtweise ein „Bedürfnis des gesellschaftlichen Systems“ befriedigen wollen: „Gesundheit“ durch Stressreduktion mit dem Ergebnis gesteigerter Arbeitsfähigkeit und besserer Anpassung an Stress erzeugende, gesellschaftliche Modalitäten. Mit dem Ziel eines besseren, optimaleren Funktionierens des Individuums im System durch Intervention von Außen auf den Körper-Verstand-Organismus.

In diesen Stressmodellen wird „Gesundheit“ vor allem im Sinne gesellschaftlichen Nutzens bewertet. Der „Stresskörper“ wird nicht wirklich regeneriert und geheilt, sondern eine möglichst effektive Anpassung an

bestehende gesellschaftliche Strukturen mit dem Ziel höherer Arbeitsproduktivität angestrebt.

Das Verständnis des Buddhaboxen - Resilienzmodells setzt an am „individuellen Bedürfnis“ des Einzelnen nach Gesundheit und Wohlbefinden. Es ist absolut egoistisch im positiven Sinne: dem Individuum wird zugetraut und erlaubt, autonom durch sich selbst einen gesundheitsfördernden Prozess – eine Selbstheilung – initiieren zu können. Zu welchen Resonanzen dieser Prozess im gesellschaftlichen Kontext individuell führt, wird hier vernachlässigt. So wird dem Einzelnen sozusagen wieder „Selbstbeherrschung“ zugestanden. Wer kann mehr Experte für den eigenen Körper-Verstand-Organismus sein als das Individuum selbst?

„Entspannung“ bedeutet hier, den Körper von der Kontrolle des denkenden Verstandes – des „absoluten Controletti“ – zu ent-spannen. Also die psychobiologisch und biochemisch tief verankerte Konditionierung des im gesellschaftlichen Alltagsleben in der Regel unbewusst permanent willentlich initiierten Leistungsdruck auf den Körper nach und nach zu ent-spannen.

Dieser psychobiologische Druck durch willentlichen Zwang, der aus dem Denken gespeist wird, kann sich in einer „Überspannung“ als auch einer „Unterspannung“ (z.B. Depression) des KVO zeigen. Eigentlich kann alles „Zwingen“ und „Erzwingen“ des Körpers durch den Einsatz des Willens als unnatürlich und Verzerrung der Selbstregulationsmechanismen verstanden werden. Folge ist eine Schwächung der Selbstheilungskräfte des KVO.

Die Selbstregulation des Körpers ist wie gesagt autonom und unbeeinflusst in sich perfekt, nicht mehr optimierbar von Außen. Deshalb sind alle von „Außen“ kommenden Interventionen auch Versuche „regulativer Täuschungsmanöver“ der Selbstregulationsmöglichkeiten des KVO. Aufgrund der in der Regel jahrzehntelangen, verzerrenden Selbstkonditionierung durch den denkenden Verstand kann der im Buddhaboxen vertretene Ansatz auch als „Re-Regulation“ verstanden werden, als eine Art sanfter Dekonditionierung gesundheitsschädlicher Handlungs-, Verhaltens- und Sichtweisen.