

MODUL 1: WAHRNEMUNG & GROUNDING

Überblick Körpertherapeutische Einheiten

Modul 1: Wahrnehmung & Erdung

Modul 2: Emotionsregulation in Akut herausfordernden Situationen

Modul 3: Containment, Ausdruck & Integration

Modul 4: TRE Einführung: Tension & Trauma Release Exercises Einführung bei hoher Anspannung

Warum Körper und Psyche zusammengehören

Unsere Gedanken, Gefühle und unser Körper sind eng miteinander verbunden. Belastungen wie Stress, Angst oder Depression zeigen sich nicht nur im Kopf, sondern auch körperlich – etwa durch Verspannungen, Schlafprobleme oder Herzrasen.

Wenn wir in der Therapie nur den Verstand ansprechen, bleibt ein wichtiger Teil unberührt.

Warum ist das besonders bei Trauma und frühkindlichem Stress wichtig?

Frühkindliche negative Erfahrungen und traumatische Erlebnisse hinterlassen Spuren – nicht nur in unserem Gedächtnis, sondern auch im Körper.

Das Nervensystem speichert diese Erfahrungen oft in Form von Anspannung, veränderter Atmung oder einem dauerhaft aktivierten Stresssystem.

Durch körperorientierte Methoden können wir:

- dem Nervensystem helfen, Sicherheit zu erleben und sich zu orientieren
- alte Stressreaktionen regulieren
- die Grundlage für Heilung schaffen, neues Erleben ermöglichen

Wie sieht das in der Praxis aus?

- **Atemübungen** zur Beruhigung des Nervensystems
- **Achtsame Bewegung** für mehr Körperwahrnehmung
- **Entspannungstechniken** zur Stressreduktion
- **Trauma Release Arbeit**

So entsteht ein ganzheitlicher Heilungsprozess, der nachhaltiger wirkt.

„Verstehen wir die Antworten des Körpers besser, können wir ein stimmigeres Leben führen“

Aus dem Buch „Organisch: Was es wirklich bedeutet, auf unseren Körper zu hören“

Von Giulia Enders

Unser Nervensystem nach der Poly-Vagal Theorie (Porges)

Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges erklärt, wie unser autonomes Nervensystem auf Stress, Trauma und Anspannung reagiert.

Zusammenspiel von 3 Strängen

1. Sympathikus

Teil des autonomen Nervensystems.

Aktiviert den Körper für Kampf oder Flucht.

Typische Reaktionen: erhöhter Puls, schnellere Atmung, Muskelspannung, Energiebereitstellung.

Ziel: Überleben in Gefahrensituationen.

2. Parasympathikus

Gegenspieler des Sympathikus.

Zuständig für Ruhe und Regeneration.

Typische Reaktionen: verlangsamter Herzschlag, Verdauung wird gefördert, Entspannung.

Ziel: Erholung und Aufbau von Ressourcen.

3. Vagusnerv

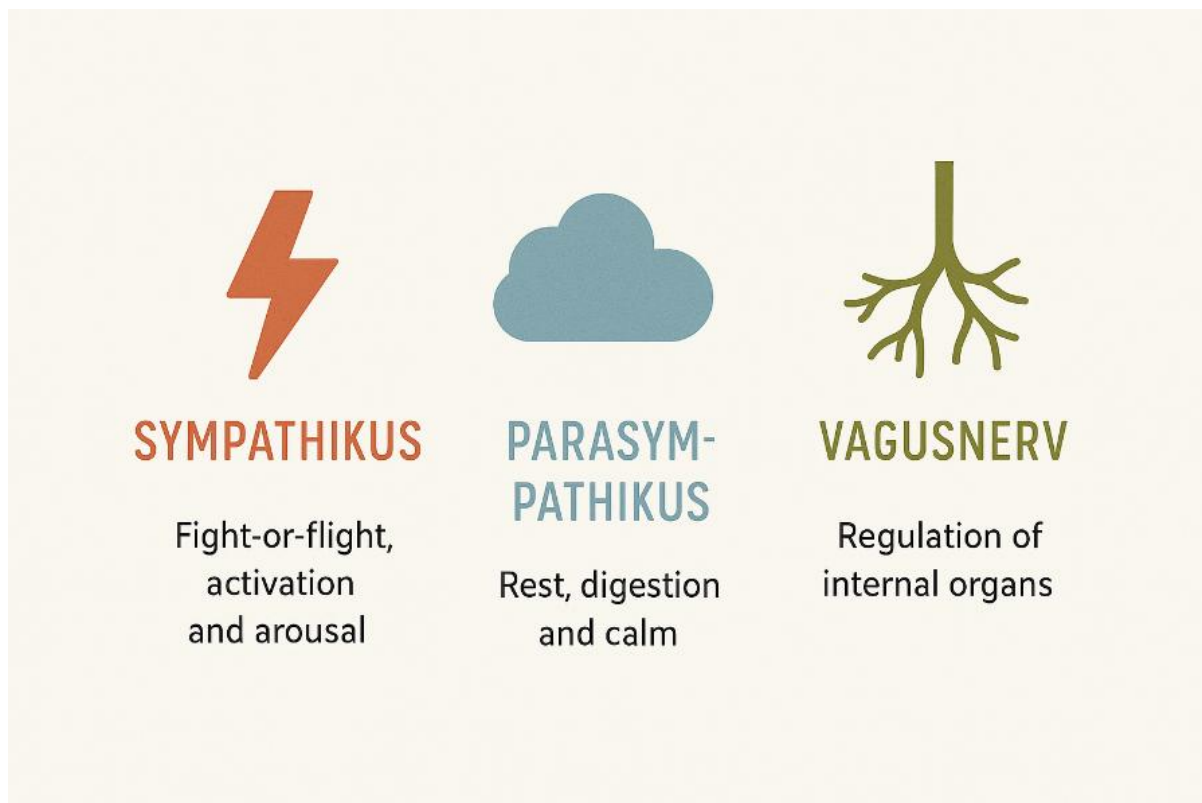
Hauptnerv des Parasympathikus, verläuft vom Gehirn bis in den Bauchraum.

Reguliert Herz, Atmung, Verdauung und soziale Interaktion.

Hat zwei Äste:

Ventraler Vagus: Sicherheit, soziale Verbundenheit.

Dorsaler Vagus: Erstarrung bei überwältigender Gefahr.



Zusammenfassend:

Aktivierung der Nerven bei Stress und Bedrohung nach der Poly-Vagal Theorie

Das autonome Nervensystem hat drei Hauptzustände, die über den Vagusnerv reguliert werden:

Soziale Verbundenheit (ventraler Vagus): Wir fühlen uns sicher, ruhig, können kommunizieren, verhandeln und sind offen für soziale Interaktion.

Kampf/Flucht (sympathisches Nervensystem): Aktivierung bei Gefahr – Herzschlag steigt, Muskeln spannen sich, Energie wird mobilisiert.

Erstarrung (dorsaler Vagus): Bei überwältigender Bedrohung – Körper fährt herunter, Dissoziation, Gefühl von Taubheit oder „Abschalten“.

Videolink auf der Ressourcen Webseite online, siehe QR Code am Ende des Handouts!!!

Folge andauernde Aktivierung des Überlebensmodus: andauernde allostatische Ladung für den Körper!!!!!!

Allostatiche Ladung

Allostatiche Ladung bezeichnet die **kumulative Belastung des Körpers durch chronischen Stress**.

Definition

- Allostase = Fähigkeit des Körpers, durch Anpassung an Stress Stabilität zu bewahren.
- Allostatiche Ladung = „Preis“, den der Körper für diese Anpassung zahlt, wenn Stressreaktionen **zu häufig, zu intensiv oder zu lange** aktiviert sind.

Was passiert im Körper?

- Wiederholte Aktivierung von Stresssystemen (Sympathikus, Stressachsen – Ausschüttung z.B. von Cortisol).
- Führt zu **Verschleiß** in verschiedenen Systemen:
 - Herz-Kreislauf (Bluthochdruck)
 - Immunsystem (Entzündungen)
 - Stoffwechsel (Insulinresistenz)
 - Gehirn (Veränderungen in Hippocampus und Amygdala)

Folgen

- Z.B. Erhöhtes Risiko für:
 - Depression, Angststörungen
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes
 - Chronische Schmerzen

Kurz gesagt: Allostatiche Ladung ist die „Langzeitrechnung“ für chronischen Stress – der Körper zahlt mit Gesundheitseinbußen.

Was können wir tun?

1. **Beobachtung und Achtsamkeit - Selbstbeobachtung**
2. **Trainieren von Regulation & Leben gesünder gestalten – Selbstwirksamkeit zurückholen**
3. **Damit: Baseline/Gangart für den Alltag in den grünen Bereich bringen – Leben genießen**

Wahrnehmung: Was ist meine Baseline/Grundmodus des Nervensystems im Alltag

Baseline beschreibt den individuellen Modus von körperlicher oder psychischer Aktivierung im Alltag. Sie zeigt also, wie entspannt oder angespannt jemand im ganz normalen Alltag durchschnittlich läuft ohne besondere Stressoren. Man könnte auch sagen in welcher Gangart unser Pferd sich gerade bewegt.

Pferd und Reiter Metapher

Stellen Sie sich vor, Ihr Nervensystem ist wie ein kraftvolles Pferd – voller Energie, Instinkt und Bewegung. Der/die Reiter*in auf diesem Pferd ist Ihr Verstand, genauer gesagt der Frontalkortex, der für Planung, Kontrolle und bewusste Entscheidungen zuständig ist.

Damit beide harmonisch zusammenarbeiten, braucht es Vertrauen und Kommunikation:

- **Das Pferd (Nervensystem)** reagiert schnell auf Gefahr und sorgt für Aktivierung und Schutz.
- **Der Reiter (Frontalkortex)** lenkt, beruhigt und gibt Orientierung.

Wenn das Pferd in Panik gerät, kann der Reiter nicht mehr steuern. Umgekehrt: Wenn der Reiter das Pferd ignoriert, verliert er die Verbindung zur eigenen Lebenskraft.

Stellen Sie sich Ihr Nervensystem als Pferd vor, das je nach Situation in unterschiedlichen Gangarten unterwegs ist. Der Reiter (Ihr Frontalkortex) gibt die Richtung vor, aber das Pferd bestimmt das Tempo:

1. **Parasympathischer Entspannungsmodus (grün)** – das Pferd steht entspannt auf der Weide und spaziert gemütlich. Es frisst, ruht und baut Kraft auf. Alles läuft ruhig, Ressourcen werden aufgefüllt, kleine „Reparaturen“ finden statt. Hier entsteht Regeneration und Flow.
2. **Sympathischer Arbeitsmodus (gelb, orange)**– das Pferd trabt kontrolliert und zielgerichtet. Es ist aufmerksam, fokussiert und bereit für Arbeit. Die reitende Person kann klar lenken, das Pferd reagiert schnell und effizient. Beide können gut auf akute Situationen eingehen und adäquat reagieren. Perfekt für produktives Handeln.
3. **Sympathischer Notfallmodus (Rot)** – das Pferd galoppiert in Panik, geht durch. Alle Energie geht in Flucht oder Kampf. Die reitende Person hat Mühe, die Kontrolle zu behalten. Diese Gangart ist nur für wirkliche Notsituationen gedacht, um einer echten Gefahr zu entkommen. Hier haben weder die reitende Person noch das Pferd Kontrolle und komplexere Fähigkeiten zur Verfügung, hier geht es nur ums Überleben. Alle Ressourcen und Energien werden dafür verbrannt.

Wenn das Nervensystem dauerhaft in diesem Zustand bleibt, sind die physiologischen Parameter wie Puls, Muskeltonus und Cortisol chronisch erhöht. Das bedeutet:

- **Reizschwelle sinkt:** Schon kleine zusätzliche Belastungen lösen starke Stressreaktionen aus.
- **Regeneration fällt weg:** Der Körper kann keine Ressourcen mehr aufbauen, weil er ständig „Feuerwehr“ spielt.
- **Langfristige Folgen:** Erhöhtes Risiko für Erschöpfung, Burnout, Herz-Kreislauf-Probleme, Immunschwäche
- **Angst und Depression werden Teil unseres Lebens**

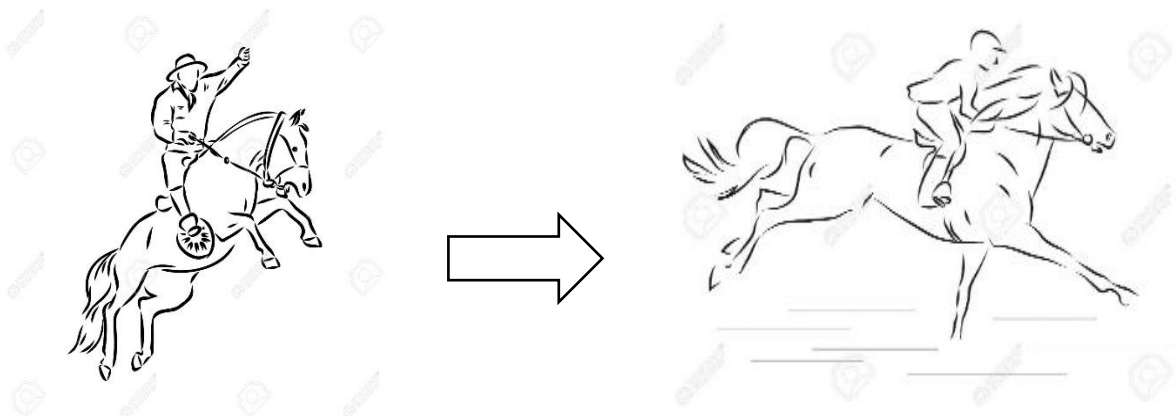
Wenn unser Pferd permanent im Notfallmodus durchgeht, hat die reitende Person kaum noch Einfluss. In dieser Dauerpanik bleibt keine Zeit für Ruhe oder Lernen:

- Neue Wege können nicht eingeübt werden – Entwicklung und Lernen stocken.
- Alte Last wird nicht losgelassen – wir tragen immer mehr Gepäck.
- Und irgendwann überhitzt das Pferd und die reitende Person – das Pferd bricht erschöpft zusammen, die reitende Person resigniert und gibt deprimiert auf.

Darum ist es so wichtig, dem Pferd beizubringen, wieder stehenzubleiben, zu grasen und Kraft zu sammeln und eine gesunde Gangart einzulegen, auch wenn Stressoren auf dem Weg auftauchen.

Vorteile:

- **Stabile Basis:** Körper, Geist und Seele arbeiten ökonomisch.
- **Flexibilität:** Bei akuten Herausforderungen kann das System hochfahren – und danach wieder herunterfahren.
- **Regeneration:** Ressourcen werden aufgebaut, Reparaturprozesse laufen, Immunsystem bleibt stark.

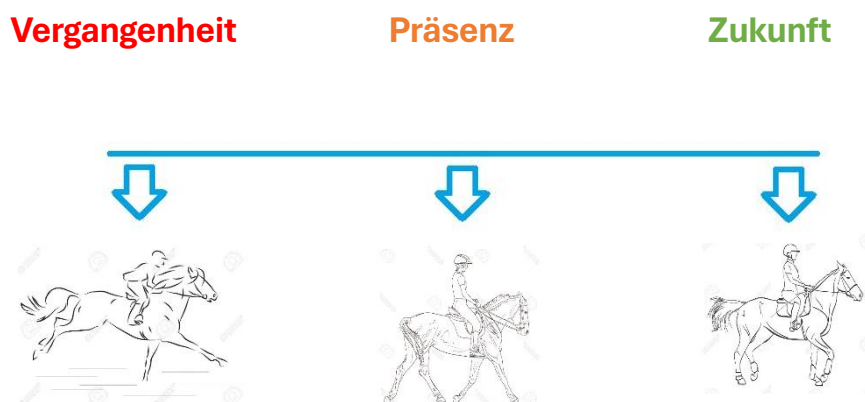


Zeitlicher Einfluss des Körpers

Der menschliche Körper speichert vergangene Erfahrungen in Form von Stressmustern, hormonellen Ausschüttungen und neurochemischen Reaktionen. Diese Mechanismen können uns in alten Erlebensweisen und Geschichten verhaften lassen.

Gleichzeitig eröffnet der Körper die Möglichkeit, durch bewusstes Wahrnehmen und Spürbewusstsein im gegenwärtigen Moment eine gezielte Regulation vorzunehmen und dadurch neue, adaptive Muster zu etablieren. Eine Präsenz im eigenen Körper im Hier und Jetzt holt uns aus Bedrohungserleben heraus und ermöglicht es, das innere Betriebssystem zu wechseln.

Durch Methoden wie Meditation, Visualisierung und die gezielte Fokussierung auf positive Emotionen wie Freude, Lust und Verbundenheit können wir die neurochemischen Prozesse unseres Wohlbefindens vorprogrammieren. Wir können uns unseren Zukunftswunsch schon jetzt erfüllen, indem wir unseren Körper einladen sich schon mal so zu fühlen, wie wir es uns wünschen („Wie möchte ich mich in 5 Jahren in meinem Leben grundlegend fühlen?“). Dies erlaubt dem Körper, das gewünschte „Programm“ schon zu etablieren und zu entwickeln und neue Erfahrungen zu machen. Es wird ihm schon bekannt, vertraut und wünschenswert. In der Folge verändert sich ebenfalls unser Verhalten automatisch und ohne zusätzliche Anstrengung. Wir werden so zu „Alchemisten und Alchemistinnen“ unseres eigenen Wohlbefindens. Auch unsere Interpretation der Vergangenheit kann sich dadurch ändern, da wir von einem gestärkten Programm aus in die Vergangenheit schauen.



Wie können wir damit arbeiten?

Die **Metapher des Pferdes** kann uns helfen, unsere innere Wahrnehmung der Aktivierung des Nervensystems zu visualisieren und zu differenzieren. Wir sind unserem Nervensystem (dem Pferd) nicht hilflos ausgeliefert, sondern können als Reiter*in aktiv Einfluss nehmen – auf das Tempo, die Richtung und den Umgang mit innerer Anspannung. So lernen wir, unser Nervensystem besser zu verstehen und zu regulieren, anstatt von Stressreaktionen überrollt zu werden.

Ein wichtiger Schritt ist das sogenannte **Nervensystem-Tracking**:

- Wo befinde ich mich gerade in der Aktivierung?
- Bin ich im grünen, orangen oder roten Bereich/Modus/Betriebssystem/Gangart des Pferdes?

Dieses bewusste Wahrnehmen wirkt wie ein „**Anspannungs-Thermometer**“ (siehe Arbeitsblatt). Es hilft, frühzeitig zu erkennen, wann das Pferd (unser Nervensystem) schneller wird, bevor es durchgeht.

Was bringen die Wahrnehmung?

Die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Zustands des eigenen Nervensystems unterstützt dabei, Belastungsgrenzen rechtzeitig zu erkennen und zu respektieren. Dies ermöglicht ein Verhalten, das zur Reduktion von Stress und Überlastung beiträgt. Auf diese Weise kann einer chronischen Überforderung, Selbstüberlastung und dem Verbrauch eigener Ressourcen wirksam vorgebeugt werden. Das gesunde Spüren und Anerkennen persönlicher Grenzen beeinflusst nicht nur das Verhalten positiv, sondern stärkt auch die Fähigkeit, sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen.

Ein frühzeitiges Reagieren auf eine erhöhte Aktivierung des Nervensystems erleichtert den Zugang zu Regulationsmechanismen erheblich. Befindet sich das System bereits im „roten Modus“ (hohe Stressaktivierung), wird die Selbstregulation deutlich erschwert. In diesem Zustand sind sowohl die Fähigkeit zu rationalen Entscheidungen als auch zu selbstfürsorglichem Verhalten stark eingeschränkt.

In Phasen erhöhter Stressaktivierung greifen wir häufig auf frühere Überlebensstrategien zurück. Dadurch reproduzieren wir Verhaltens- und Erlebensmuster aus der Vergangenheit, in denen unsere Fähigkeit zur Selbstregulation und unser Gefühl von Selbstwirksamkeit deutlich eingeschränkt waren.

Ziel?

Das Ziel ist es, eine gesunde und stabile Baseline im grün/gelben Bereich zu etablieren und nur situationsbedingt und zeitlich begrenzt unser Stressprogramm aufzurufen. Dies verändert grundlegend unser Erleben der Welt und unsere Verbindung zu anderen Menschen.

Durch bewusste und frühzeitige Selbstregulation kann der Reiter im Sattel bleiben – auch dann, wenn das Pferd mal schneller wird oder sich erschreckt. So stärken wir langfristig unser Vertrauen in die eigene Fähigkeit, in unseren Körper und in uns als Person.

Ziel ist es gar nicht erst in den roten Bereich kommen.

Du bist Alchemist*in deiner Zukunft



Mit diesen Übungen kannst du aktiv die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern beeinflussen und dadurch eine neue, gesunde Basis für dein System schaffen – sozusagen eine Neu-Programmierung. Dieser Prozess erfordert jedoch tägliche Übung und Geduld, denn Veränderungen entstehen nicht über Nacht.

Hier sind einige bewährte **Techniken**, um die „Baseline“ des Nervensystems zu regulieren und den Zustand stabiler, ruhiger und ausgeglichener zu halten – bildlich gesprochen: das Pferd im gemütlichen Schritt zu führen:

- Achtsamkeit
- Meditation
- Visualisierungen mit allen Sinnen – wie möchte ich mich in 5 Jahren fühlen – konkrete Situation & Emotionen
- Herz-Kohärenzmeditationen
- **Containment-Kapazität aufbauen**
- Yoga (Vinyasa, Hata, Yin-Yoga und restoratives Yoga, Trauma Yoga)
- **TRE – Trauma Release Exercise**
- Progressive Muskel Entspannung PMR
- Qi Gong
- **Klopftechniken**
- **Atemübungen**
- Verlangsamung von Aktivitäten

Was, wenn Entspannung/Regulation schwer fällt/unmöglich erscheint

Wenn Entspannung oder Regulation **schwerfällt oder unmöglich erscheint**, liegt das oft daran, dass das Nervensystem in einem Zustand hoher Alarmbereitschaft oder Erschöpfung ist. Hier sind einige **Informationen und praktische Ratschläge**, wie sie trotzdem die Kapazität aufbauen können:

Warum fällt Regulation manchmal schwer?

- **Überaktiviertes Stresssystem:** Bei chronischem Stress oder Trauma ist das Nervensystem „auf Hochtouren“ und interpretiert selbst neutrale Situationen als Gefahr.
- **Neurobiologische Schutzmechanismen:** Das System versucht, Sicherheit durch Kontrolle oder Aktivität herzustellen – Entspannung kann sich paradox unsicher anfühlen.
- **Fehlende Ressourcen:** Schlafmangel, Unterernährung, Isolation oder Überforderung erschweren Regulation.
- **Unbekanntheit:** Ein entspannter Zustand kann eine neue Erfahrung sein und sich daher gruslig anfühlen und das Alarmsystem aktivieren
- **Emotionen werden fühlbar:** in der Entspannung können plötzlich intensive Emotionen aktiviert werden, die wir sonst mit Aktivität schnell weg machen oder vermeiden
- **Der Wechsel von Aktivität zu Entspannung fühlt sich unangenehm an:** der Wechsel kann sich wie ein Entzug anfühlen und man kann den Boden unter den Füßen oder die Orientierung verlieren

Was tun, wenn Entspannung nicht funktioniert?

1. Akzeptanz statt Druck

- Erkläre: „Es ist normal, dass Entspannung nicht sofort gelingt. Dein Nervensystem schützt dich gerade.“
- Ziel: Druck rausnehmen, Selbstkritik reduzieren.

2. Mini-Schritte statt großer Sprünge

- Beginne mit **1 % weniger Anspannung**, nicht mit „voller Ruhe“.
- Beispiel: 3 bewusste Atemzüge, nicht 10 Minuten Meditation.

3. Aktive Regulation vor passiver

- Wenn Ruhe bedrohlich wirkt, starte mit **rhythmischer Bewegung** (Spazieren, Schaukeln, Tanzen).

Modul 1. Aufbauende Körpertherapie – Wahrnehmung und Grounding

- Danach langsame Übergänge zu ruhigeren Techniken.

4. Sicherheitssignale schaffen

- Wärme (Decke, Tee), vertraute Geräusche, angenehme Düfte.
- So fühlt sich das System sicherer und kann loslassen.

5. Ko-Regulation nutzen

- Kontakt zu einer ruhigen Person, Haustier oder Therapeut*in.
- Nervensysteme regulieren sich gegenseitig.

6. Selbstmitgefühl statt Perfektion

- Affirmation: „Es ist okay, dass es Zeit braucht. Mein System lernt gerade.“

Notfall-Strategie bei Überforderung

- **Orientierung im Raum:** 5 Dinge sehen, 4 Dinge berühren, 3 Geräusche hören.
- **Körperliche Aktivierung:** Hände reiben, leichtes Dehnen.
- **Kurze, klare Selbstinstruktion:** „Ich bin hier. Ich bin sicher.“

Mit Übung und Selbstliebe kann das System gut lernen sich zu entspannen und sich neu sortieren. Es braucht jedoch etwas Zeit und Raum und Ruhe.

Literaturempfehlungen, Therapieempfehlungen und Videolinks sind auf meiner Ressourcen-Webseite. Folge dem QR-Code.

