

Modul 3: Containment, Ausdruck & Integration

Überblick Körpertherapeutische Einheiten

Modul 1: Wahrnehmung & Erdung

Modul 2: Emotionsregulation in Akut herausfordernden Situationen

Modul 3: Containment, Ausdruck & Integration

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

Prozess zu mehr Regulation und Integration intensiver Emotionen

Integration bedeutet, dass starke Gefühle nicht verdrängt oder überwältigend bleiben, sondern in das eigene Erleben eingebettet werden, sodass sie handhabbar und sinnvoll werden.

1. Wahrnehmen und Benennen

- **Schritt:** Gefühle bewusst wahrnehmen („Ich spüre Angst/Wut/Traurigkeit“).
- **Warum:** Benennung schafft Distanz und Kontrolle. Das Gehirn kann Emotionen besser regulieren, wenn sie sprachlich gefasst sind.

2. Erlauben und Akzeptieren

- **Schritt:** Gefühle dürfen da sein, ohne sofort verändert oder weggedrückt zu werden.
- **Warum:** Akzeptanz verhindert zusätzliche Spannung durch Widerstand („Ich darf fühlen, ohne mich zu verurteilen“).

3. Eindämmen (Containment)

- **Schritt:** Gefühle in einem sicheren Rahmen halten (z. B. durch Atemübungen, Visualisierung, Körperwahrnehmung), sanftes Unfreezing

- **Warum:** Eindämmung verhindert Überflutung und schafft Sicherheit und erlaubt Regulation.

4. Verstehen und Einordnen

- **Schritt:** Gefühle mit Auslösern und Bedürfnissen verknüpfen („Ich bin wütend, weil mir etwas wichtig ist“) – was ist die Massage der Emotion?
- **Differenzierung:** primäre Emotion/sekundäre Emotion

Sekundäre Emotion: basierend auf alten Strategien und was erlaubt war/Fight/Flight – bringt einen nicht weiter (oft Scham, sich selbst beschuldigen, Wut/Zorn als Vermeidung von Verletzlichkeit, Trauer, weil Wut/Zorn nicht erlaubt war,)

Primäre Emotion: die eigentliche Emotion, die oft nicht erwünscht war – führt zu mehr Verbundenheit und Integration (Tiefe Verlusttrauer, Trauer nicht gesehen zu werden, Bedürfnisse, Verletzlichkeiten)

- **Warum:** Sinngebung reduziert Chaos und fördert Selbstwirksamkeit.

5. In das Selbst integrieren

- **Schritt:** Emotion als Teil der eigenen Geschichte annehmen („Diese Angst gehört zu mir, aber sie definiert mich nicht“).
- **Warum:** Integration stärkt Identität und Resilienz.

Einführung in das Konzept des Containments (innerer Raum für Emotionen)

Containment bedeutet „Halten“ oder „Eindämmen“ von Gefühlen und inneren Zuständen.

Es beschreibt die Fähigkeit, starke Emotionen, Gedanken oder Impulse so zu „halten“, dass sie nicht überwältigen, sondern verarbeitet werden können.

„Stellen Sie sich vor, Gefühle sind wie Wasser. Ohne ein Gefäß fließt es überall hin und überschwemmt alles. Containment ist das Gefäß, das dem Wasser Form gibt – es ist nicht weg, aber es ist gehalten.“

Warum ist Containment wichtig?

Bei Stress, Trauma oder intensiven Gefühlen kann es sich anfühlen, als würden Emotionen „überfluten“.

Ohne Containment besteht die Gefahr, dass man impulsiv reagiert oder sich von Gefühlen überwältigt fühlt oder sich in immer wiederkehrenden Verhaltensmustern dreht.

Containment schafft **Sicherheit** und **Struktur**, damit Gefühle in einem „Rahmen“ bleiben und erlaubt im nächsten Schritt in die Selbstwirksamkeit zu kommen.

Wie funktioniert Containment?

Wir lernen, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und ihnen einen „Ort“ zu geben (z. B. „Ich spüre Angst, und sie darf da sein, aber sie kontrolliert mich nicht“).

Nicht Ein- oder Ausagieren – nichts damit machen müssen – Erfahren, dass wir damit sein können

Körperlich:

Verlangsamen und Orientieren (Raum und Zeit, Erden)

Zulassen/Fühlen/in Kontakt damit bleiben - Ganzer Körper steht zur Verfügung

Signal an sich selbst (Amygdala): es ist nicht gefährlich, ich kann es gut halten

Techniken:

Körperwahrnehmung (wo, wie, welche Qualität)

Atemübungen

Visualisierung (z. B. Gefühle in eine „Box“ legen, milder Blick von außen auf sich selbst)

Differenzierung sekundäre/primäre Emotion?

Einordnen (Reality Check, Projektionen zu sich nehmen)

Nichts damit tun müssen

Damit sein können – damit sitzen

Es gibt nichts zu retten und zu arbeiten

Entspannung über die Muskeln

Mit mir ist alles in Ordnung – habe nur gerade eine intensive Emotion

Wissen/Vertrauen, dass die Emotionen durchzieht und nicht bleibt

Ausdruck/Impulse erlauben – soziale Signale – In Kontakt bringen

Nachricht der Emotion erforschen – für uns und für andere

Emotionen sind nicht nur innere Zustände, sondern **Botschaften**, die wir an uns und andere senden. Sie zeigen, wie wir eine Situation bewerten und was wir brauchen.

Warum sind Emotionen soziale Signale?

- Sie **informieren andere** über unseren Zustand (z. B. Angst → „Ich brauche Sicherheit“).
- Sie **lösen Reaktionen** aus (z. B. Traurigkeit → andere bieten Trost).
- Sie **regeln Nähe und Distanz** (z. B. Wut → „Grenze überschritten“).

Beispiele für Signalfunktion

- **Freude:** „Alles ist gut, komm näher!“
- **Angst:** „Gefahr, bitte hilf mir!“
- **Wut:** „Stop, das ist nicht okay!“
- **Traurigkeit:** „Ich brauche Unterstützung.“

Neurobiologische Basis

- Emotionen sind evolutionär entstanden, um **Überleben in Gruppen** zu sichern.
- Gesichtsausdruck, Stimme und Körperhaltung sind universelle Signale.

Was lassen wir zu/was senden wir nach aussen?

Wenn wir immer nur in den sekundären Emotionen (Fight/Flight Reaktionen, Vermeidung, Widerstand, Projektionen, Scham) hängen bleiben, werden wir nicht das bekommen, nach was wir uns eigentlich sehnen (Bedürfnisse).

Ausdruck und Kommunikation

Folgen von Impulsen/Ausdruck für uns selbst:

Hilft uns die Emotion besser zu verstehen und den Persönlichkeitsanteil besser sehen zu können, der damit in Verbindung steht

Ausdruck:

Körperliche Haltung

Spannung

Bewegung/Energie dahinter

Blick

Stimme/Worte

In die Übertreibung gehen – bis hin zu Karikatur: sehen des Mini-Charakters – Humor taucht damit auf und Mitgefühl

Kommunikation

Wenn wir selber mehr orientiert sind mit unseren Emotionen, können wir eine angemessene Kommunikation damit finden, so dass wir für uns einstehen können und bekommen, was wir wirklich brauchen (von uns selbst oder von anderen Menschen).

- Verbundenheit zu uns selbst erlauben – Zugang zur primären Emotion
- Validierung der anderen Person kann hilfreich sein. Anerkennung, dass die andere Person die Situation anders erlebt, hat.
- Eigenes Erleben transparent machen
- Bedürfnis in Form einer Anfrage für sich selbst kommunizieren - mit der Möglichkeit, dass die andere Person NEIN sagt

Übung: „Das sichere Gefäß“

Ziel: Gefühle wahrnehmen und in einem inneren Rahmen halten, um Überflutung zu verhindern.

Dauer: ca. 5 Minuten

Effekt:

- Stärkt Selbstregulation
- Vermittelt Sicherheit
- Fördert Distanz zu überwältigenden Emotionen

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Vorbereitung

- Setze dich bequem hin, beide Füße auf dem Boden.
- Schließe die Augen oder senke den Blick.

2. Atmung

- Atme langsam und bewusst ein und aus.
- Spüre, wie der Atem deinen Körper beruhigt.

3. Körperwahrnehmung

- Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Körpergrenzen:
Spüre den Kontakt der Füße mit dem Boden, den Rücken an der Lehne.
- Stelle dir vor, dein Körper ist wie ein **Gefäß**, das alles sicher hält.

4. Gefühle lokalisieren

- Frage dich: „Welche Emotion ist gerade da?“
Spüre, wo sie im Körper sitzt (z. B. Druck in der Brust, Wärme im Bauch).

5. Containment-Visualisierung

- Stelle dir vor, du legst diese Emotion in einen **inneren sicheren Behälter** (z. B. eine Box, eine Schale).

- Sage innerlich: „Ich halte dieses Gefühl sicher. Es darf da sein, aber es überflutet mich nicht.“

6. Unterstützung durch den Körper

- Wenn die Schale/das Gefäß zu klein wirkt oder die Emotionen zu stark an einer Körperstelle drückt (z.B. Brust/Herz/Hals, ...), lade deinen ganzen Körper ein Gefäß zu sein, deine Schultern, Rücken, Gesäß, Beine, Füße, ...
- Alle Körperteile können gut mithalten und der Druck darf sich verteilen
- Vermittle deinem Körper, dass keine reale Gefahr besteht und erlaube Vertrauen zu deinem Körper als Gefäß

7. Abschluss

- Atme noch einmal tief ein und aus.
- Öffne langsam die Augen und spüre den Boden unter dir.

Literaturempfehlungen und Videolinks sind auf meiner Webseite siehe Aushang Board im Foyer unter Internes.