

# Aufbauende Körperarbeit Modul 2 –Selbstregulation über den Körper in akuten Situationen

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

## Funktion von Emotionen und Bestandteile

Bestandteile einer Emotion

**Gefühl:** Erleben, dass ich in der Aussage „Ich habe Angst“ ausdrücken kann

**Physiologische Reaktionen:** Aktivierung in den Fight/Flight Modus oder Shut Down (Tod  
stellen)

**Verhaltensimpuls:** Bewegungsimpulse, Gedankengänge, Handlungen

Funktion von Emotionen in einer Situation

Die Emotion uns irgendwo hinbringen – helfen heil aus der Situation herauszukommen,  
etwas für uns verändern, Beziehung aufbauen, im Verbund/Tribe bleiben, Anpassung,  
Konflikt vermeiden, ...

Ebenen von Emotionen

**Primäres und Sekundäres emotionales Netzwerk:**

Primäre Emotion: was wir im Hier und Jetzt Fühlen, wenn wir mit uns verbunden sind –  
Aktualisierung unseres Erlebens im Hier und Jetzt

Sekundäre Emotion: Schutzreaktion, Gewohnheitsreaktion, aus der Strategie heraus  
entstehen Emotion – greift auf die Vergangenheit zurück

## Umgang in Akutsituationen

Wenn wir uns emotional überwältigt fühlen, gerät unser inneres „Notfall-System“ in höchste Aktivität. Das Pferd geht durch. Oftmals erkennt man es gar nicht, da man sich im Fight/Flight Modus noch recht kraftvoll und oft im recht fühlt, in Wirklichkeit ist es jedoch fast unmöglich eine angemessene, produktive Reaktion aus diesem Modus heraus zu finden, außer es besteht eine wirkliche Bedrohung

Das bedeutet:

### Emotional

- Gefühle wie Angst, Wut oder Hilflosigkeit nehmen überhand.
- Gedanken werden chaotisch, wir verlieren den Überblick.
- Es entsteht das Gefühl, „nicht mehr klar denken zu können“.
- Kommunikation wird schwierig.
- Differenzierung wird schwierig.
- Alles wird über die Notfall-/Überlebensbrille interpretiert – Realität wird verzerrt!

### Physiologisch

- Das Nervensystem schaltet in den **Sympathikus-Alarmmodus**: Herzschlag beschleunigt, Atmung wird flach, Muskeln spannen sich an.
- Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol fluten den Körper.
- Verdauung und andere „nicht überlebenswichtige“ Prozesse werden heruntergefahren.
- Der Frontalkortex (unser/e „Reiter\*in“) verliert Einfluss – Instinkt übernimmt.

In diesem Zustand ist der Körper auf **Überleben statt Entwicklung** programmiert. Lernen, reflektieren, kommunizieren oder neue Lösungen finden sind kaum möglich. **Deshalb ist Regulation so wichtig: Erst wenn das Nervensystem beruhigt, kann der Verstand wieder steuern.**

## Regulationsroutine aufbauen

Um in emotional belastenden Momenten angemessen reagieren zu können, empfiehlt es sich, einen individuell wirksamen Handlungsablauf zu entwickeln und diesen regelmäßig einzuüben. Die folgenden Schritte können dabei unterstützend wirken:

### **Selbstbeobachtung und Wahrnehmung**

Erkennen Sie frühzeitig Anzeichen emotionaler Belastung. Achten Sie auf körperliche Signale, Gedanken und Gefühle, die auf eine beginnende Überforderung hinweisen.

### **Anwendung geübter Strategien in Alltagssituationen**

Üben Sie Ihren persönlichen Ablauf zunächst in alltäglichen oder leicht herausfordernden Situationen. So wird Ihr System mit den Abläufen vertraut und kann in akuten Belastungsmomenten leichter darauf zurückgreifen.

### **Positive Verstärkung**

Nehmen Sie bewusst wahr, wenn Ihnen die Anwendung Ihrer Strategien gelingt – auch in weniger belastenden Situationen. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrem inneren System gezielt positives Feedback, um das hilfreiche Verhalten zu festigen.

### **Reflexion und Anpassung**

Überprüfen Sie regelmäßig, welche Schritte für Sie besonders wirksam sind, und passen Sie Ihren Ablauf gegebenenfalls an. Ziel ist es, eine möglichst stabile und verlässliche innere Struktur zu etablieren, auf die Sie in Krisensituationen zurückgreifen können.

Beispiel:

#### **1. Selbstbeobachtung und Wahrnehmung**

- **Trigger erkennen:**

Sie bemerken erste Anzeichen von Stress, z. B.:

- Körperlich: verspannte Schultern, erhöhter Puls.
- Gedanken: „Das wird mir zu viel.“
- Gefühle: innere Unruhe, Gereiztheit.

- **Signal setzen:**

Sobald Sie diese Anzeichen wahrnehmen, sagen Sie innerlich:  
*„STOP – ich nehme wahr, was gerade passiert.“*

## 2. Anwendung geübter Strategien in Alltagssituationen

- **Kurze Atemübung:**  
Atmen Sie bewusst 3–5 Mal tief in den Bauch ein und aus.  
Zählen Sie dabei: *Einatmen 1–2–3, Ausatmen 1–2–3–4–5.*
- **Einmal alle Muskeln kurz anspannen und los lassen**
- **Gedankenfokus:**  
Formulieren Sie einen hilfreichen Satz, z. B.:  
*„Ich kann Schritt für Schritt vorgehen. Es eilt nicht.“*

## 3. Positive Verstärkung

- Nach der Situation sagen Sie sich bewusst:  
*„Gut gemacht – ich habe meine Grenze gespürt und respektiert. Es geht mir besser“*
- Optional: Notieren Sie den Erfolg in einem kurzen Tagebuch oder einer App.

## 4. Reflexion und Anpassung

- Am Ende des Tages:
  - Was hat gut funktioniert?
  - Gab es Hindernisse?
  - Brauche ich eine andere Technik (z. B. Bewegung, Musik, kurze Pause)?
- Passen Sie Ihre Routine an, damit sie für Sie praktikabel bleibt.

## Warum funktioniert das?

- Sie trainieren Ihr System in kleinen Schritten.
- Positive Rückmeldung stärkt die neuronalen Verbindungen für hilfreiches Verhalten.
- Regelmäßige Reflexion sorgt für Flexibilität und Wirksamkeit.

## Wahrnehmung & Reality Check

In akuten Stress- oder Angstsituationen übernimmt oft die Notfallreaktionen das Pferd (unser Nervensystem). Gefühle wirken dann überwältigend und verzerren die Wahrnehmung. Nimm wahr in welchem Bereich du mit deinem Nervensystem bist (siehe Modul1): grün, orange oder schon rot? Das gibt die Informationen über deinen eigenen Zustand, deine Brille, durch die du die Welt gerade siehst und interpretierst.

Ein **Reality Check** hilft, den/die Reiter\*in (Frontalkortex) wieder in den Sattel zu bringen:

- **Umsehen:** Was sehe ich gerade wirklich?
- **Benennen:** Wo bin ich? Wer ist bei mir?
- **Was:** Was ist gerade wirklich passiert? Fakten?
- **Atmen:** Spüre ich den Boden unter meinen Füßen?

Diese kleinen Schritte holen uns aus der emotionalen Überflutung zurück in die Gegenwart. So kann das Pferd ruhiger werden – und wir gewinnen wieder Kontrolle.

Zur Erinnerung bei starker Anspannung/ starker Reaktion:

### **1. 5-4-3-2-1-Methode**

- 5 Dinge sehen,
- 4 Dinge fühlen,
- 3 Dinge hören,
- 2 Dinge riechen,
- 1 Sache schmecken.  
→ Bringt die Aufmerksamkeit zurück in den Moment.

### **2. Boden spüren**

- Beide Füße bewusst auf den Boden stellen.
- Gewicht wahrnehmen, eventuell leicht in die Knie gehen.  
→ Signal an das Nervensystem: „Ich bin sicher und geerdet.“

### **3. Atmen und zählen**

- Tief einatmen, bis 4 zählen.
- Ausatmen, bis 6 zählen.  
→ Aktiviert den Parasympathikus und beruhigt den Körper.

### **4. Umgebung benennen**

- Laut oder leise sagen: „Ich bin hier. Es ist [Ort]. Heute ist [Datum]. Ich bin sicher.“  
→ Hilft, die Realität zu verankern und Angstgedanken zu relativieren.

### **5. Temperaturwechsel**

- Hände unter kaltes Wasser halten oder einen kühlen Gegenstand berühren.  
→ Unterbricht die Stressspirale und bringt den Fokus zurück in den Körper.

## Selbstregulation über die Faszien (Robert Schleip)

### 1. Faszien-Reset durch langsames Schwingen

- Stehe locker, schwinde Arme sanft vor und zurück, spüre die Bewegung im Gewebe.

### 2. Selbstberührung

- Hände auf Bauch und Herz legen, sanft atmen und spüren

### 3. Langes Ausatmen mit Dehnung

- Arme über Kopf strecken, tief einatmen, langsam ausatmen und Spannung lösen.

**Faszien lassen los, wenn sie sich sicher fühlen, nicht wenn wir sie dehnen!!!**

### Faszien als Kommunikationsorgan – Grundidee

- Faszien sind nicht nur mechanische Strukturen, sondern ein sensorisches Netzwerk mit hoher Dichte an Rezeptoren.
- Über diese Rezeptoren kommunizieren Faszien mit dem vegetativen Nervensystem und beeinflussen Sympathikus und Parasympathikus.

### Verbindung zu Emotionen

- Faszien sind eng mit dem System der Innenwahrnehmung verbunden – sie melden den inneren Zustand des Körpers ans Gehirn.
- Emotionen sind körperlich spürbar (z. B. Anspannung bei Angst), und Faszien speichern diese Spannungsmuster.
- Chronischer Stress → erhöhte Faszien Spannung → eingeschränkte Beweglichkeit → verstärkte Stresswahrnehmung (Teufelskreis).

### Psychische Effekte

**Verlust Flexibilität und funktionale Anpassung**

**Freeze Haltung**

**Unwohlsein/Alarmiertsein**

**Split/Abspaltung von Empfindungen**

## Selbstregulation über die Muskeln:

### 1. Spontan-PMR

- Spanne kurz einen gerade reagierenden Muskel intensiv an und lasse in dann los: z.B. Schultern hochziehen, Faust machen, Oberschenkel anspannen

### 2. Dehnung

### 3. Unfreezing

- Kleine und feine Bewegungen in die gefrorene Haltung bringen, hin her oder Schlangenbewegungen, um den Körper wieder zu aktivieren

Reagieren auf Kampf/Flucht Signal des Gehirns – bereit für Action vor und Schutzreaktion.

### Psychische Effekte

**Erhöhte Anspannung**

**Schutzhaltung**

## Selbstregulation über Atmung/Zwerchfell

### 1. Langes Ausatmen

- 4 Sekunden einatmen, 6–8 Sekunden ausatmen → aktiviert Parasympathikus.

### 2. Zwerchfell-Dehnung

- Arme über Kopf strecken, tief in den Bauch atmen.

### 3. Selbstberührung

- Hände auf Bauch legen, sanften Druck geben, bewusst tief gegen die Hände atmen.

### 4. Summen oder Brummen (tiefes Wuuuuu)

- V3 x hintereinander ein tiefes, langes WUUUU summen/brummen/singenn
- Vibration stimuliert den Vagusnerv (parasympathisch) und entspannt das Zwerchfell.

Herausfordernde Emotionen wie Angst, Wut oder extreme Anspannung wirken direkt auf das **Zwerchfell**, weil dieses Muskelgewebe stark mit dem vegetativen Nervensystem verbunden ist.

Hier die wichtigsten Effekte:

### **NS Aktivierung**

- Das Zwerchfell bewegt sich weniger tief, die Atmung wird **flach und hoch thorakal**.

### **Muskelspannung**

- Emotionale Anspannung führt zu **Verkrampfung des Zwerchfells**.
- Dies kann Druck im Brustkorb, Engegefühl oder sogar Schluckbeschwerden verursachen.

### **Auswirkung auf Vagusnerv**

- Das Zwerchfell ist ein Schlüsselpunkt für den Vagusnerv (Parasympathikus).
- Bei Stress wird die vagale Aktivität gehemmt → weniger Beruhigung, mehr Alarmzustand.

### **Kreislauf und Verdauung**

- Flache Atmung reduziert Sauerstoffversorgung und kann Verdauung hemmen.
- Bauchorgane werden weniger bewegt, was zusätzlich Spannung erzeugt.

### **Psychische Effekte**

- **Flache Atmung verstärkt Angst und Stress (Teufelskreis).**
- **Eingeschränkte Zwerchfellbewegung reduziert die Fähigkeit, sich zu beruhigen.**

## Sinneseindrücke bewusst aktivieren

### 1. **Sehen**

Schau dich bewusst um: Welche drei Dinge kannst du gerade sehen? Beschreibe sie in Gedanken oder laut (z. B. „Der Tisch ist rund, die Wand ist weiß“).

### 2. **Hören**

Schließe kurz die Augen und höre: Welche Geräusche sind da? Zähle mindestens drei (z. B. Vogelgezwitscher, Straßenlärm, eigene Atmung).

### 3. **Fühlen**

Spüre den Kontakt zum Boden oder Stuhl. Berühre bewusst einen Gegenstand und beschreibe seine Oberfläche (glatt, rau, warm, kalt). ertaste mit den Händen die Qualität des Gegenstandes und erlaube dir die Eindrücke wirklich zu spüren.

### 4. **Riechen**

Atme tief ein: Gibt es einen Geruch in der Luft? Wenn nicht, nimm etwas in die Hand (z. B. Tee, Creme) und rieche bewusst daran.

### 5. **Schmecken**

Wenn möglich, trinke einen Schluck Wasser oder Tee und konzentriere dich auf den Geschmack.

## Warum hilft das?

Diese Übung holt dich aus der Gedanken- und Gefühlsflut zurück in den Körper und die Gegenwart. Dein Nervensystem bekommt das Signal: „Ich bin hier und sicher.“

## EXTRA: Angstkreislauf unterbrechen

### Der Angstkreislauf – wie er funktioniert

#### 1. Auslöser

- Ein Gedanke, ein Bild oder eine Situation wird als bedrohlich interpretiert.

#### 2. Körperreaktion

- Sympathikus wird aktiviert → Herzrasen, flache Atmung, Muskelspannung.
- Diese körperlichen Signale werden wahrgenommen und als „Gefahr“ interpretiert.

#### 3. Gedankenverstärkung

- „Ich bekomme keine Luft“ oder „Ich verliere die Kontrolle“ → Angst steigt.

#### 4. Emotionale Eskalation

- Mehr Angst → noch stärkere körperliche Symptome → Kreislauf schaukelt sich hoch.

### Warum dieser Kreislauf sich selbst verstärkt

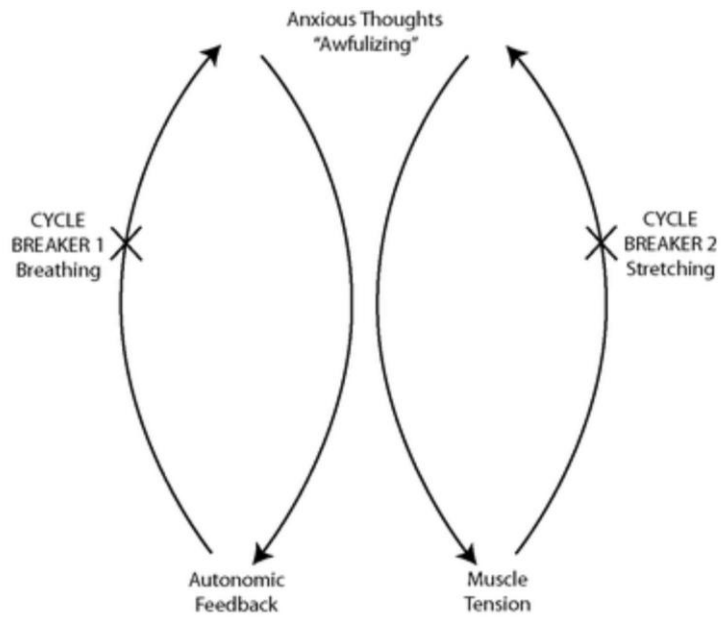
- Körperliche Symptome werden als Beweis für Bedrohung gesehen.
- Stresshormone (Adrenalin, Cortisol) halten den Alarmzustand aufrecht.
- Der präfrontale Cortex (rationales Denken) wird gehemmt → weniger Kontrolle.

### Unterbrechung des Angstkreislaufs

Joan Borysenko empfiehlt:

- **Atemregulation:** Langsames Ausatmen (z. B. 4 Sekunden ein, 6–8 Sekunden aus).
- **Gedanken prüfen:** „Ist das wahr? Bin ich wirklich in Gefahr?“
- **Körper entspannen:** Schultern lockern, Hände auf Bauch legen.
- **Achtsamkeit:** Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lenken (z. B. Geräusche, Farben).
- **Visualisierung:** Sich einen sicheren Ort vorstellen.

## Modul 2 –Selbstregulation in akuten Situationen



**Literatureempfehlungen, Faszienvideo, Therapieempfehlungen und Videolinks sind auf meiner Ressourcen-Webseite. Folge dem QR-Code.**

