

Modul 3: Containment & Integration

Überblick Körpertherapeutische Einheiten

Modul 1: Wahrnehmung & Erdung

Modul 2: Emotionsregulation in Akut herausfordernden Situationen

Modul 3: Containment & Integration

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

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, sich selbst stark verurteilt und beschämt 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

Einagieren/Acting-in:

Gegen das Selbst gerichtetes Agieren ist die Tendenz, belastende Gefühle nicht zu halten oder zu reflektieren, sondern sie gegen die eigene Person zu richten.

Beschreibung: Statt Ärger, Enttäuschung, Trauer oder Aggression wahrzunehmen und zu verbalisieren, werden diese Affekte in selbstabwertendes Denken, Schuldgefühle, Selbstbestrafung oder selbstschädigendes Verhalten umgewandelt.

Ausagieren/Acting-out:

Gegen Andere gerichtetes Agieren ist die Tendenz, innere Konflikte, Spannungen oder Gefühle nicht mental zu verarbeiten, sondern unmittelbar in Verhalten nach aussen gegen Andere umzusetzen.

Beschreibung: Statt Ärger, Enttäuschung, Trauer oder Aggression wahrzunehmen und zu verbalisieren, werden diese Affekte durch Beschuldigung anderer, Vorwürfe, Konflikte oder impulsive Handlungen nach außen abgeführt.

In Abgrenzung dazu das Containment:

Containment beschreibt die Haltung, emotionale Zustände zunächst aufzunehmen, auszuhalten und ihnen Raum zu geben, ohne sie sofort erklären, bewerten oder verändern zu müssen. Im Vordergrund stehen Anerkennung, Sicherheit und Entlastung.

Kennzeichen von Containment:

- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in Bezug auf Gefühle.
- Emotionen werden anerkannt und gehalten.
- Keine Suche nach Schuld oder Verursachern.

- Kein Handlungs- oder Lösungsdruck.
- Das Erleben darf zunächst einfach da sein.

„Was ich fühle, darf da sein und wird gehalten, ohne bewertet oder verändert werden zu müssen.“

Im Containment sind immer auch Prozesse von Regulation, Akzeptanz, Verarbeitung, Orientierung und korrigierender Erfahrung mit einbegriffen.

Containment ist ein bisschen ein Drahtseilakt und braucht Übung.

Techniken:

Körperwahrnehmung (wo, wie, welche Qualität)

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

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

Integrationsprozess

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 Message 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:** Sinnggebung 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.