Körperspürübungen für neue Ressourcen

*Anleitungen für anregende Entspannung als wichtige Erfahrung von **SELBSTWIRKSAMKEIT**.*

Marie Wortberg

KURZ GEFASST

1. *Körperspürübungen können die Selbstregulation über das vegetative Nervensystem unterstützen und neue Ressourcen schaffen.*
2. *Als Therapeut ist es wichtig, Körperspürübungen zunächst an sich und vertrauten Personen zu erkunden, bevor man einen Patienten anleitet.*
3. *Durch Körperspürübungen können Menschen mit Traumaerfahrungen anregende Entspannung als wichtige Erfahrung von Selbstwirksamkeit erleben.*

Die achtsame Berührung in der Craniosacraltherapie (CST) fördert körperliche und emotionale Entspannung, selbstregulierende vegetative Prozesse und das Gefühl innerer Sicherheit. CST-Selbsthilfeübungen sind Körperspürangebote und fördern die eigene Körperwahrnehmung. Der US-amerikanische Arzt der Osteopathie und Chirurgie John E. Upledger, der die CST bekannt gemacht hat, beschrieb bereits um 1985 Selbsthilfemöglichkeiten und ermutigt Erwachsene und Kinder an Share Care®- und Compassionate Touch®-Kursen teilzunehmen [1]. Dort lernen Menschen, sich bei sich und in der Familie mit achtsamer Berührung gegenseitig zu unterstützen und zu entspannen.

Die amerikanische Psychotherapeutin Deb Dana stellt in ihrem Ansatz die psychotherapeutische Anwendung der Theorie zum polyvagalen Nervensystem nach Porges [2, 4] vor. Sie zeigt, wie Symptome und Reaktionen aus Traumaerfahrungen verständlicher und zum Beispiel durch Körperspürübungen beeinflussbarer werden.

Selbstregulation über das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem ist eine biologische Ressource der Selbstregulation. Bewusstes, freundliches Wahrnehmen der vegetativen Reaktionen von Atem und Herzschlag verstärkt den Einfluss der Wahrnehmung auf das Erleben, zum Beispiel: „Ja, ich spüre, mein Herz klopft, ich sitze hier und spüre in mich hinein, ohne dies sofort als beunruhigend zu bewerten und verändern zu wollen“. Dieses bewusste, nichtbewertende Beobachten fördert aktives Handeln statt Reagieren im Sinne von: „Ja, ich atme bewusst ruhig und muss mich nicht unruhig bewegen und mit sorgenvollen Gedanken regieren“.

Es ist ein therapeutischer Weg, sich zu fühlen, Vertrauen zu entwickeln, auch Vertrauen in die tiefere innere Sicherheit, sich von angstvoller Aufregung und Unruhe oder gar Schreck-Erstarrung in mehr Ruhe und Entspannung zu regulieren. Diese Erfahrungen sind sehr entlastend und ermutigend für Menschen mit belastenden traumatischen Erfahrungen.

Als Therapeut zum Spüren anleiten

Wichtig ist als Therapeut, sorgfältig anzuleiten und eine stimmige, nicht überfordernde Übung für den Patienten auszusuchen. Ich zeige dafür die Übung an mir, erkläre das Ziel und den Ablauf, erkunde die Übung dann zusammen mit dem Patienten und gebe für das Anwenden zu Hause eine Beschreibung mit. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist, zu jeweils zu Beginn der folgenden Therapiesitzung die Übung gemeinsam zu wiederholen oder ein weiteres Körperspürangebot miteinander zu erkunden.
Wenn Sie als Therapeut diese Selbsthilfemöglichkeiten an Patienten weitergeben wollen, ist es wichtig, dass Sie sich selbst mit dem Spüren durch die jeweilige Übung vertraut gemacht haben und das auch mit vertrauten Menschen erkundet haben. So lernen Sie Ihre eigenen Empfindungen und mögliche angenehme und unangenehme Gefühle präziser kennen und können Ihre Patienten genauer und einfühlsamer begleiten.

Neue Ressourcen schaffen

Menschen mit traumatischen Erfahrungen haben häufig Körperwahrnehmungsstörungen, spüren sich je nach Situation wenig oder heftig, fühlen sich in ihrem Körper nicht sicher oder vermeiden Berührungen von Körperregionen, die möglicherweise traumatische Erfahrungen gespeichert haben. Eine positive Erfahrung mit sich und dem eigenen Körper zu vertiefen, kann zu einer wichtigen Res-

Wortberg M. Körperspürübungen für neue Ressourcen. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2020; 4: 46–49

Heruntergeladen von: Thieme Author PDF. Urheberrechtlich geschützt.

source werden, sich sicherer und präsenter zu fühlen und bei Angst und Unruhe selbst etwas tun zu können. Wenn durch die Übungen ein sicherer Raum geschaffen werden kann, ermöglicht das dem Patienten, sich selbst als Person zu fühlen in der Balance zwischen „zu tief eintauchen“ und „zu distanziert vom eigenen Erleben sein“. Diese Balance zu halten, ist eine Herausforderung bei diesen Übungen. Deshalb ist die Orientierungsübung eine wichtige erste Übung im Sitzen, ohne Berührung explizit zu erforschen.

Merke: Körperspürübungen können auch Dissoziationen auslösen, wenn diese an eine traumatische Situation erinnern.

Die Fähigkeit zur Dissoziation ist ein Reizschutz vor unerträglichen Empfindungen in Traumasituationen. Sie wird jedoch zur Störung, wenn sie nicht mehr kontrollierbar ist, und im weiteren Verlauf auch durch äußere Umstände oder innere Zustände (zum Beispiel Herzklopfen oder bei bestimmten Emotionen) ausgelöst wird, wenn diese an das Trauma erinnern. Also achte ich genau auf Gesichtsausdruck und Körperhaltung. Sobald ich beispielsweise bemerke, dass der Blick „weggeht“, die Mimik ausdrucksloser wird, lade ich den Patienten zurück ins Jetzt ein, erinnere an Ressourcen. Deutlich und bedacht fordere ich auf: „Bitte spüren Sie Ihre Füße, wie fühlt sich das an? Hart oder weich oder…? Schauen Sie sich um, wo Sie jetzt als erwachsene Frau sitzen…“.

Es gibt auch Erfahrungen, dass Sicherheit gebendes Körperspüren die anschließende psychotherapeutische Arbeit fördert – auch als Vorbereitung der Traumaexposition.

Ich habe in meiner Arbeit mit Patienten Körperspürübungen aus meiner Ausbildung in Craniosacraltherapie ausgewählt, diese in eigenen Worten beschrieben und in der Praxis weiter präzisiert. Die generelle Grundhaltung für die folgenden Übungen ist:

- innehalten
- sich für sich Zeit nehmen
- aufmerksam sein mit dem, was jetzt ist
- in Kontakt und Berührung mit sich sein
- den eigenen sicheren Raum spüren

Orientierung in acht Richtungen nach R. Castellino

Wenn wir uns räumlich orientieren können, gibt uns das Präsenz, Ruhe und Stabilität. Wir verlieren hingegen die Orientierung, wenn etwas zu schnell abläuft – bei Stürzen, Unfällen, bei psychischen Überlastungen oder wenn etwas Traumatisches geschieht. Das Spüren der acht Richtungen hilft, sich sicherer im äußeren und inneren Raum zu fühlen.

Anleitung

Zunächst spüren Sie mit offenen oder geschlossenen Augen: Wie fühlt es sich jetzt an? Zum Beispiel angenehm, unangenehm, geerdet, angespannt, eng oder weit?

Nun spüren Sie freundlich in die verschiedenen Richtungen:

- erst unten und dann oben,
- dann vorne und hinten,

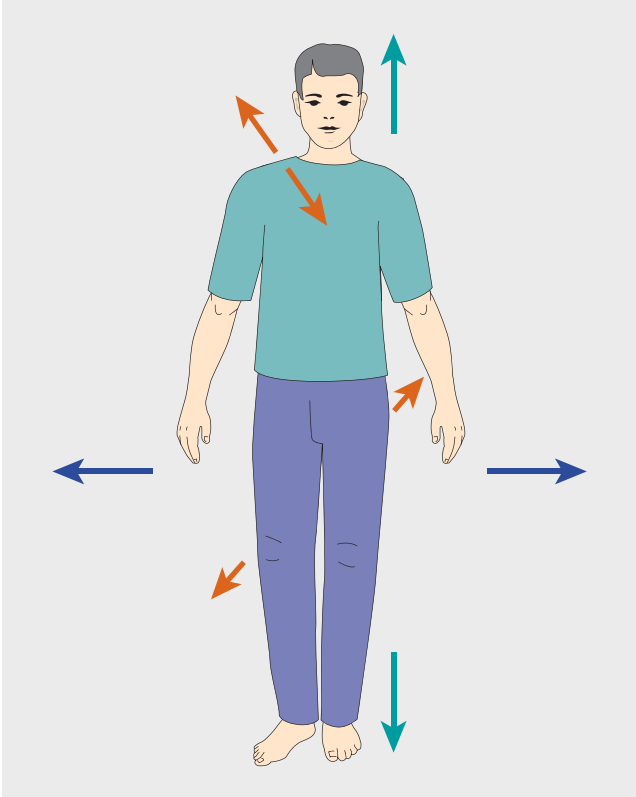

Abb. 1 Bei der Körperspürübung „Orientierung in acht Richtungen“ spürt man nacheinander in die verschiedenen Richtungen: unten und oben, vorne und hinten, rechts und links sowie innen und außen. Quelle: Angelika Brauner

- nun rechts und dann links,
- dann innen und dann außen.

Dann verweilen Sie ein bisschen und spüren den Richtungen um sich herum oder im Körper nach. Was ist gleich, was hat sich verändert? Fühlt sich der Körper mittig oder verschoben an? Ist das Sitzen leichter oder schwerer? Ist der Raum ruhiger?

Freundliches Lauschen nach J. E. Upledger

Die Basisübung „Freundliches Lauschen“ ist einfach erlernbar und wohltuend, um zu sich und dem eigenen Körper einen positiven Kontakt herzustellen.

Anleitung

Suchen Sie sich für diese Übungen einen ruhigen und für sich angenehmen Ort. Setzen oder legen Sie sich bequem hin und lassen sich etwas Zeit, um anzukommen. Dabei atmen Sie leicht und freundlich. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

Dann legen Sie Ihre Hände weich und sanft auf die Knie oder auf den Bauch und spüren dem Kontakt zwischen Handflächen, Kleidung und Körper nach. Spüren Sie den Atemrhythmus, die Körperwärme und die Empfindungen an der Stelle, wo die Hände aufliegen, und weiter in den Körper hinein. Seien Sie dabei offen

Heruntergeladen von: Thieme Author PDF. Urheberrechtlich geschützt.

und wohlwollend mit sich in der Wahrnehmung und Bewertung. Dieses Nachspüren vermittelt Ruhe durch achtsames Lauschen und Berührung, ist eine Selbstfürsorge und fördert die Selbstwahrnehmung. Das vegetative Nervensystem geht in eine anregende Beruhigung, in eine ruhige Anregung.

Mit etwas Übung wird dann nach der sogenannten DAWO's Methode eine selbstgewählte Körperstelle für ca. drei Minuten sanft berührt – „da wo's" guttut, „da wo's" wehtut.

Hinweis: Wenn der Patient unsicher mit Selbstberührung ist, leite ich an, im Sitzen und mit gut geerdeten Füßen zu üben. Ich schlage vor, mit einer Hand eine Schulter oder eine Wange sanft zu berühren. Die andere Hand liegt dort, wo es angenehm ist. Bei vielen unruhigen oder ängstlichen Gedanken übe ich statt einer ruhigen Berührung erst eine sanfte bilaterale Stimulation im Sitzen. Dafür legt man die Hände überkreuz an beide Schultern und klopft sie sanft etwa im Sekundentakt. Diese leichte bilaterale Stimulation im Sinne eines Körpertappings, verändert die Anspannung, es wird ruhiger im Körper.

Entspannen und Zentrieren nach J. E. Upledger und D. Agustoni

Die Bauchatmung ist eine ruhige Atmungsform, welche die körperliche und seelische Entspannung unterstützt. Die Einatmung geschieht vor allem durch Zusammenziehen des kuppelförmigen Zwerchfells Richtung Bauch. Damit dehnen sich die Lungenflügel aus und Luft strömt in die Atemwege. Bei der Ausatmung entspannt das Zwerchfell, die Lunge zieht sich zusammen und die Luft strömt aus den Atemwegen. Brustatmung geschieht vor allem durch die Arbeit der Brustmuskulatur und ist deshalb mit mehr Anstrengung verbunden.

Diese Übung unterstützt durch Bauchatmung und rhythmische Bewegungen die Harmonisierung und Selbstregulation in der Atmung, in der Wirbelsäule und im craniosacralen System. So zentriert man sich körperlich und seelisch und fühlt sich entspannt, geerdet und wach.

Anleitung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen bequemen Stuhl und spüren Sie die knöchernen Sitzhöcker des Beckens. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Arme hängen entspannt seitlich am Körper. Dann atmen Sie ein und dehnen dabei den Bauch aus. Damit rollt der obere Teil des Beckens etwas nach vorne, die Wirbelsäule streckt sich. Der Kopf ist aufrecht. Die Arme und Hände drehen nach außen. Einen Moment innehalten und dann sanft ausatmen.

Beim Ausatmen wird der Bauch wieder kleiner. Die Wirbelsäule beugt sich etwas, der Kopf ist leicht geneigt, die Arme und Hände drehen wieder nach innen. Verweilen Sie sanft, bevor Sie wieder ruhig einatmen und dabei die Wirbelsäule vom Kreuzbein bis zum Kopf sanft strecken. Erlauben Sie der Atmung, die Bewegung des Körpers zu führen. Diese Abfolge etwa fünfmal wiederholen und freundlich in sich hinein spüren. Danach entspannt eine Weile atmen und nach Bedarf die Übung wiederholen. Was hat sich verändert, was ist gleich? Wie fühlt sich der Atem an, erleichtert und weiter?

Kopfschale – Kopf und Nacken entspannen nach D. Agustoni

Diese Übung aus der Craniosacraltherapie ist eine Einladung zur Ruhe für den Kopf und Nacken. Sie hilft, Stress abzubauen, und hat einen tiefgehenden entspannenden Effekt auf Kopf und oberen Halsbereich, indirekt auch auf die Kiefergelenke. Das vegetative Nervensystem sorgt durch diese Übung für Ruhe. Bildhaft ausgedrückt begibt man sich in seinen sicheren Raum.

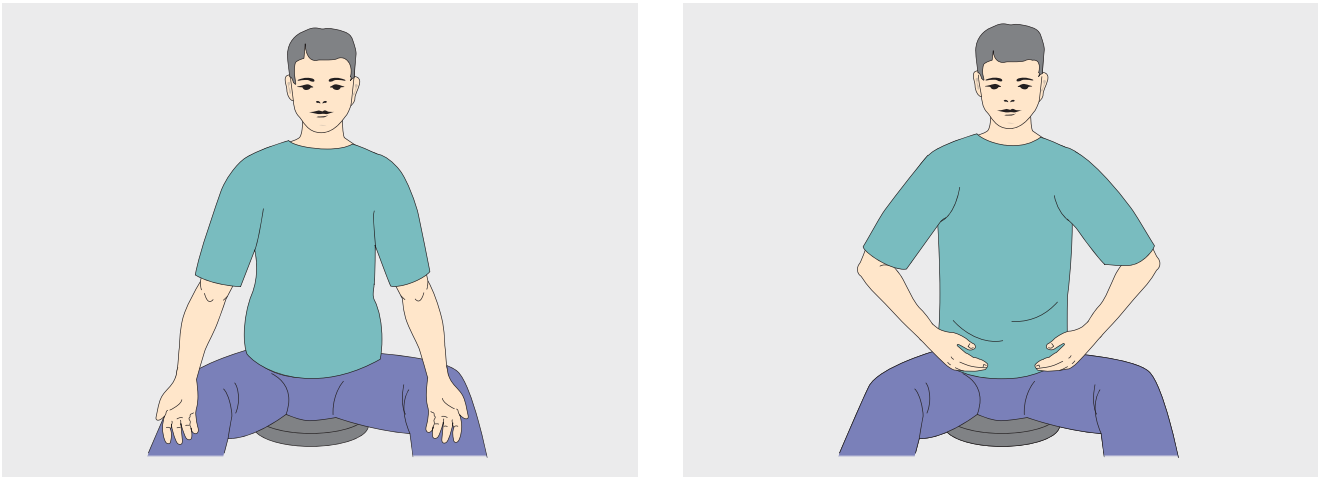

Abb. 2a und 2b Bei dieser Übung atmet man zunächst in den Bauch ein und führt dabei die Arme nach außen (Abb. 2a) und dann wieder aus und führt die Arme nach innen (Abb. 2b). Die Übung hilft, zu entspannen und sich zu zentrieren. Quelle: Angelika Brauner

Heruntergeladen von: Thieme Author PDF. Urheberrechtlich geschützt.

Anleitung

Nehmen Sie sich etwas ungestörte Zeit für sich und bereiten Sie eine angenehme ebene Liegefläche – nach Bedarf eine Knierolle, ein flaches Kissen für den Kopf und zwei flache Kissen für die Arme. Dann legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf den Rücken. Wenn der Rücken gut liegt, strecken Sie sanft die Beine aus. Eine Knierolle kann entlastend für den Rücken sein.

Anschließend legen Sie beide Hände ineinander verschränkt unter den Hinterkopf, die Daumen liegen an der Schädelkante, der Kopf liegt wie in einer Schale. Alternativ können Sie den Kopf nur in eine Hand legen, wenn dies für die Schultergelenke angenehmer ist. Oder Sie legen die zweite Hand in den Nacken und berühren sanft den Halsbereich. Die Kleinfingerkante liegt dabei nahe beim Daumen der anderen Hand. Es kann für Schultern und Arme entlastend sein, wenn Kissen unter den Ellenbogen liegen.

So spüren Sie Ihre Hände, die Körperwärme und den eigenen Atem. Und es geschieht eine Entspannung im Gewebe, in den Faszien und tiefer im Nervensystem.

Diese Kopfschalen-Übung kann nun durch sanfte, langsame Augenbewegungen – ohne den Kopf zu bewegen – unterstützt werden [5]. Dabei blicken Sie mit den Augen für ca. 30 sec. nach rechts, und dann nach links für ca. 30 sec. Probieren Sie es ein paar Mal aus, wenn es angenehm ist. Gähnen, Seufzen oder Schlucken sind Zeichen, dass sich das vegetative Nervensystem entspannt.

Manche bevorzugen eine sanfte langsame Augenbewegung in der Form einer liegenden Acht – am besten beides ausprobieren.

Nach den Augenbewegungen halten Sie die Augen wieder ruhig. Spüren Sie im Körper nach, wie sich die Empfindung von innerer Sicherheit und Entspannung ausbreitet, verweilen Sie ein paar Minuten so und atmen Sie leicht und entspannt. Setzen Sie sich langsam auf und atmen Sie ruhig. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie den entspannten Nacken und die Beweglichkeit des Kopfes.

Hinweis: Der Zusammenhang von Entspannung im Nacken, Hinterkopf, Kiefer, des vegetativen Nervensystems und Augenbewegungen ist in der Neurologie des Nervus vagus erforscht. Das heißt, eine ruhige Aktivierung der Hirnnerven unterstützt den Nervus vagus, das vegetative Nervensystem in mehr Ruhe zu bringen.

Fazit

Menschen mit Traumastörungen kennen Gefühle von Unruhe oder hilfloser Ohnmacht. Diese Übungen mit traumasensibler Anleitung und Begleitung ermöglichen eine anregende Entspannung als wichtige Erfahrung von Selbstwirksamkeit. ●

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/a-1143-1878

Literatur

[1] **Upledger JE**. Auf den Inneren Arzt hören – Einführung in die Craniosacrale Therapie. München: Irisiana; 2006

[2] **Dana D**. Die Polyvagal-Theorie in der Therapie: Den Rhythmus der Regulation nutzen. Lichtenau: Probst; 2018

[3] **Agustoni D**. Craniosacral-Selbstbehandlung: Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung. München: Kösel; 2004

[4] **Porges S**. Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung, Probst; 2019

[5] **Rosenberg S**. Der Selbstheilungsnerv – So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. Kirchzarten: VAK; 2018

Heruntergeladen von: Thieme Author PDF. Urheberrechtlich geschützt.