

BODY BREAKS

INNEHALTEN, SPÜREN, AUFTANKEN

HERZLICH WILLKOMMEN zum
PRAKTISCHEN BEGLEITWORKSHOP
ZWISCHEN DEN VORTRÄGEN BEIM HYBRID-KONGRESS
ZWISCHEN GEFÜHL UND VERSTAND:
EMOTIONSREGULATION NEU GEDACHT

SCHÖN, SIE KENNENZULERNEN!

KAROLINA FRIESE

- M. Sc. Psychologin, Psychotherapeutin & Yin-Yogalehrerin
 - Buchautorin: „Kompetenz!Box: Körperorientierte Emotionsregulation“, „Wie der Körper die Seele heilt“ & „Verbundenheit und Co-Regulation in der Gruppentherapie“
 - niedergelassen in eigener Praxis in Ratingen

Therapeutischer Fokus

BODY-MIND-CONNECTION

- körperorientierte Emotions- und Selbstregulation
- Einfluss des inneren Stresslevels auf das mentale Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit





KÖRPER & GEIST ALS EINHEIT

BOTTOM-UP SELBSTREGULATION

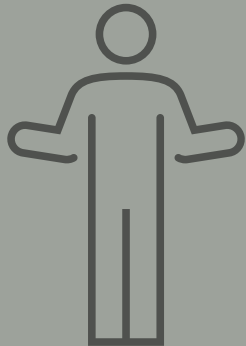


GEIST

AUTONOMES

NERVENSYSTEM

KÖRPER



EMBODIMENT BEDEUTET VERKÖRPERUNG

BODY-MIND-CONNECTION

- wechselseitige Beziehung zwischen Körper & Geist
- **permanenter wechselseitiger Austausch:** aufsteigende *afferente* & absteigende *efferente* Nervenbahnverbindungen zwischen Körper & Gehirn (z.B. beim Vagusnerv: 80 % afferente Nervenfasern)
- nicht nur Gehirn steuert den Körper, auch körperliche Prozesse können Gefühle erzeugen

GEIST, KÖRPER UND UMWELT BILDEN EINE UNTRENNBARE EINHEIT

- psychische Zustände drücken sich im Körper aus (nonverbal: Gestik, Mimik, Körperhaltung, Prosodie der Stimme)
- auch umgekehrte Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände (z.B. Körperhaltungen, die aus irgendeinem Grund eingenommen werden, wirken sich auf Kognition & Emotion aus)

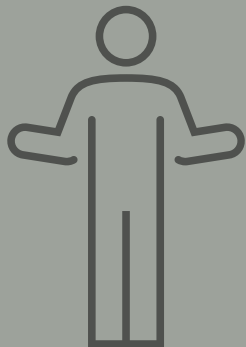


GEIST

AUTONOMES

NERVENSYSTEM

KÖRPER



KÖRPER & BODY-FEEDBACK SOMATISCHE MARKER

- SOMATISCHE MARKER (Antonio Damasio): körperliche Signale & Empfindungen, die emotionale Erinnerungen aktivieren & kognitive Prozesse ergänzen, indem sie Optionen als positiv oder negativ *markieren*
 - ✓ individuell, z. B. verkrampft Person A bei Stress den Kiefer, während Person B ein Engegefühl in der Brust spürt
- BODY-FEEDBACK: Wissen über Körper und somatische Marker nutzen, um gewünschte emotionale Reaktion bewusst auslösen oder anbahnen, indem wir die für uns damit verknüpfte Körperhaltung einnehmen oder unsere Mimik entsprechend verändern

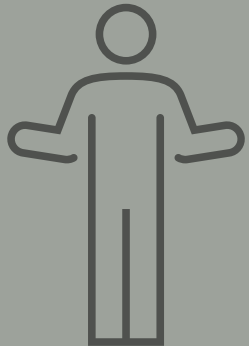


GEIST

AUTONOMES

NERVENSYSTEM

KÖRPER



KÖRPERORIENTIERTE INTERVENTIONEN

BOTTOM-UP SELBSTREGULATION

- emotionales Erleben durch Körperachtsamkeit, Körperarbeit & salutogenetischen Umgang mit dem Körper verändern
 - ✓ Körperhaltung
 - ✓ Bewegung
 - ✓ Dehnung
 - ✓ Berührung
 - ✓ Atmung, usw.
- Emotionen als ganzheitliche Prozesse mit einer starken physiologischen Komponente

ZIEL: RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN KÖRPER

Fühlen, was wir denken – Denken, was wir fühlen

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

- KÖRPER & GEIST IM FLUSS: Lymphsystem aktivieren
- MUSKEL DER SEELE: offene Hüften, offener Geist
- MITTAGSTRANCE ZUR ERHOLUNG: Non-Sleep Deep Rest (NDSR)
- LEBENSFREUDE VERKÖRPERN: Dein inneres Kind will Spaß haben
- OXYTOCIN BERÜHRT: Körper, mein sicherer Hafen

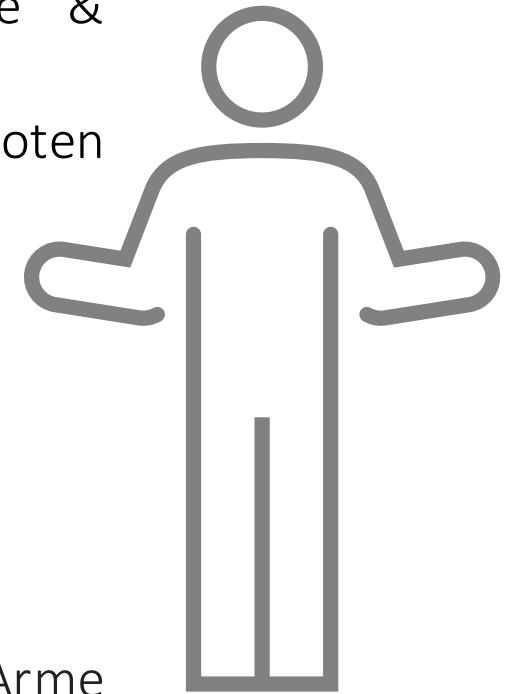


KÖRPER & GEIST IM FLUSS

LYMPHSYSTEM AKTIVIEREN

LYMPHSYSTEM & PSYCHE

- Verspannungen durch Dauerstress & wenig Bewegung = Probleme bei der Muskel- & Gelenkpumpe
- Gehirn: tägliche Liquorzirkulation für Abtransport der Stoffwechselreste, bei Störungen = Konzentrationsprobleme & mentale Erschöpfung
- BIG 6 LYMPH-RESET-Routine von Dr. Perry Nickelston: Lymphknoten durch Massage (kreisende Bewegungen, leichtes Klopfen) öffnen
 - ✓ Schlüsselbein
 - ✓ Hals
 - ✓ Achselhöhlen
 - ✓ Bauch
 - ✓ Leistengegend
 - ✓ Kniekehlen
- SELF REBOUNDING: leichtes Hüpfen auf Fußballen & Arme ausschütteln



ÜBUNG: KÖRPER & GEIST IM FLUSS: LYMPHSYSTEM AKTIVIEREN

Das Lymphsystem funktioniert wie eine stille Kläranlage deines Körpers und umfasst alle Flüssigkeiten, die sich im Raum zwischen deinen Zellen befinden: die sogenannte Lymphe. Die Lymphe ist dafür zuständig, Giftstoffe abzutransportieren, Nährstoffe weiterzuleiten und dafür zu sorgen, dass dein Körper „sauber“ und im Gleichgewicht bleibt. Die Lymphknoten funktionieren wie kleine Filterstationen entlang des Weges und halten auch Keime und Schadstoffe zurück. Wenn der Lymphfluss blockiert ist, gerät dieses System aus dem Gleichgewicht. Was viele nicht wissen: dein Lymphsystem braucht Bewegung (durch die sogenannte Gelenk- und Muskelpumpe), Atem und äußere Stimulation, um zu fließen. Es reagiert auch sensibel auf deinen inneren psychischen Zustand, da chronischer Stress den Lymphfluss blockiert, da er zu Muskelverspannungen führt, besonders häufig im Nacken und in den Schultern, und dadurch die Muskelpumpe behindert und den Abtransport von Stoffwechselprodukten verlangsamt. Das hat auch einen Einfluss auf das Gehirn: es wird täglich von dem Liquor, der eigenen Hirnflüssigkeit durchspült, die wie eine hirneigene Müllabfuhr wirkt. Wenn dieser Fluss ins Stocken kommt, können mentale Erschöpfung und Konzentrationsprobleme die Folge sein.

Umgekehrt kann sich die Aktivierung des Lymphflusses positiv auf die Psyche auswirken: sanfte Berührung, Bewegung und manuelle Lymphdrainage aktivieren gleichzeitig auch den Parasympathikus und können zu tiefer Entspannung führen. Es kann auch passieren, dass dabei unerwartet Emotionen auftauchen: ein plötzliches Weinen oder Lachen, das sich einfach seinen Weg bahnt, und auch wieder anfängt zu fließen. Das Lymphsystem und die Psyche stehen also durchaus in einem engen Austausch miteinander. Für uns heißt es: auch durch die Aktivierung der Lymphe können wir dafür sorgen, dass wir unser mentales Wohlbefinden unterstützen.

Zum Nachlesen:

- Ma, Q., Ineichen, B. V., Detmar, M., Proulx, S.T. (2017). Outflow of cerebrospinal fluid is predominantly through lymphatic vessels and is reduced in aged mice. *Nature Communications* 8, 1434. <https://doi.org/10.1038/s41467-017-01484-6>
- Shim, J. M., Yeun, Y. R., Kim, H. Y., & Kim, S. J. (2017). Effects of manual lymph drainage for abdomen on the brain activity of subjects with psychological stress. *Journal of physical therapy science*, 29(3), 491-494. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.491>
- Río-González, Á., Cerezo-Téllez, E., Gala-Guirao, C., González-Fernández, L., Díaz-Meco Conde, R., de la Cueva-Reguera, M., & Guitérrez-Ortega, C. (2020). Effects of Different Neck Manual Lymphatic Drainage Maneuvers on the Nervous, Cardiovascular, Respiratory and Musculoskeletal Systems in Healthy Students. *Journal of clinical medicine*, 9(12), 4062. <https://doi.org/10.3390/jcm9124062>

"BIG 6" LYMPH-RESET-ROUTINE VON DR. PERRY NICKELSTON

Diese kurze Selbstmassage stimuliert deine wichtigsten Lymphknoten und hilft dabei, Flüssigkeitsstau, Schwellungen und Entzündungen zu reduzieren. Die Reihenfolge ist dabei entscheidend: Du öffnest den Körper von oben nach unten, damit die Flüssigkeit abfließen kann. Arbeite an jeder Station mit sanftem Druck, es sollten definitiv keine Schmerzen auftreten. Wiederhole jede kreisende oder Auf-Ab-Bewegung etwa 10-mal, dann klopfe 10-mal leicht auf dieselbe Stelle.

- Schlüsselbein: beginne über und unter deinem linken Schlüsselbein. Kreise mit den Fingerspitzen sanft über diesen Bereich und klopfe ihn dann leicht ab. Wechsle zur rechten Seite.
- Hals: platziere beide Hände seitlich an deinem Hals, direkt unter den Ohren. Kreise gleichzeitig auf beiden Seiten mit sanftem Druck und klopfe anschließend leicht nach.
- Achselhöhlen: drehe deinen linken Arm leicht nach außen, reibe und klopfe dann mit der rechten Hand in der linken Achselhöhle und am Brustmuskel. Wechsle die Seite.
- Bauch: lege beide Hände auf deinen Bauch, rund um den Bauchnabel. Kreise mit sanftem Druck und bewege die Hände abwechselnd auf und ab.
- Leistenregion: reibe mit den Fingerspitzen entlang der Hüftfalten, dort, wo Bauch und Oberschenkel aufeinandertreffen, und klopfe den Bereich anschließend leicht ab.
- Kniekehlen: reibe mit beiden Händen gleichzeitig hinter deinen Knien und klopfe dann sanft auf diese Stellen.

Dann stell dich aufrecht hin und hüpfle leicht auf den Fußballen, locker und rhythmisch, nicht zu hoch. Schüttle dabei deine Arme aus. Diese Bewegung regt das gesamte Lymphsystem noch einmal an und hilft, die gelöste Flüssigkeit weiterzutransportieren.

Dann kannst du das gesamte System noch mit einfachen Qi Gong-Übungen ein bisschen in Bewegung bringen. Fange mit Armschwingen an: stell dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Lass deine Arme locker an den Seiten hängen und beginne sie wie ein Pendel zu schwingen: nach vorne bis auf Brusthöhe, dann auf natürliche Weise wieder nach hinten. Lass die Bewegung von selbst an Schwung gewinnen, ohne Kraft einzusetzen. Du kannst auch ein sanftes Nachfedern in den Knien hinzufügen.

Dann gehe nochmal auf den Zehenspitzen auf und ab. Beginne in derselben aufrechten Standposition, beim Einatmen hebst du beide Arme gestreckt vor dem Körper an und steigst dabei leicht auf die Zehenspitzen. Beim Ausatmen lässt du die Arme locker fallen und senkst die Fersen sanft zurück auf den Boden. Lass den Abwärtsimpuls durch den ganzen Körper durchschwingen.

Und zum Schluss kommt noch die Hüftrotation. Steh wieder schulterbreit, die Füße fest verwurzelt im Boden. Deine Beine und dein Becken bleiben ruhig. Beginne nun, deinen Oberkörper rhythmisch von Seite zu Seite zu drehen, locker und fließend. Lass die Arme locker mitpendeln, die Arme folgen der Bewegung als reines Gewicht, ganz ohne Muskelkraft. Durch den Schwung tippen die Arme automatisch auf deinen Unterbauch und deinen unteren Rücken, wie eine sanfte, rhythmische Massage der inneren Organe. Lass die Drehung größer werden, so wie es sich natürlich anfühlt.

Zum Abschluss konzentriere dich noch auf die Bauchatmung, sie fördert nämlich nachweislich den Rückfluss der Lymphe, weil der sanfte Druckwechsel im Bauchraum dabei wie eine innere Pumpe für dein Lymphsystem wirkt.

Kreise locker mit den Schultern, um den zentralen Lymphabfluss zu öffnen: beide Schultern gleichzeitig vorwärts, dann rückwärts. Dann wechselst du in einen versetzten Rhythmus: rechts und links abwechselnd, wie beim Gehen. Deine Arme dürfen dabei bequem angewinkelt im selben Rhythmus mitschwingen. Wiederhole die Bewegungen einige Male, ganz locker, ohne jede Anstrengung.

Richte deinen Rücken gerade auf und ziehe die Schultern leicht nach hinten, damit Zwerchfell und Bauchmuskeln mehr Raum bekommen. Du kannst auch beide Hände flach auf deinen Bauch legen: die rechte Hand auf die rechte Seite, die linke auf die linke Seite. Schließe die Augen, Sorge dafür, dass deine Nase und Atemwege frei sind, und komme einen Moment zur Ruhe. Atme bei geschlossenem Mund langsam und ohne Anstrengung durch die Nase tief ein. Lass zu, dass sich dein Bauch dabei weit nach vorne wölbt. Die Bauchmuskulatur bleibt dabei völlig entspannt. Nutze die Lippenbremse und lass die Luft durch locker aufeinander gepresste Lippen ausströmen: so, dass sich ein spürbares Luftpolster zwischen Oberlippe und oberer Zahnreihe aufbaut. Wenn dabei deine Lippen leicht flattern, ist das ideal.



MUSKEL DER SEELE

OFFENE HÜFTEN, OFFENER GEIST

PSOASMUSKEL & PSYCHE

- Iliopsoas: Muskelgruppe, die obere mit der unteren Körperhälfte verbindet
- größter Hüftbeuger und Beinheber: sorgt für körperliche Stabilität (v. a. durch die Stabilisierung der Wirbelsäule und Organe im Unterbauch) und Bewegung der Beine
- beeinflusst die Durchblutung und Entspannung der inneren Organe und die Atmung, da er über die Faszien mit dem Zwerchfell verbunden ist
- ggf. stark verspannt durch Dauerstress



ÜBUNG: MUSKEL DER SEELE: OFFENE HÜFTEN, OFFENER GEIST

Emotionen entstehen nicht nur im Kopf, sondern haben auch eine starke physiologische Komponente: sie sind Energie in Bewegung. Alleine das Wort *EMOTION* macht es schon schon deutlich: *EMOTION* bedeutet *ENERGY IN MOTION*. Wenn ein emotionaler Reiz entsteht, reagiert dein Nervensystem sofort mit einer körperlichen Aktivierung: Muskeln spannen sich an, der Atem wird schneller und flacher, Herzrate und Puls beschleunigen sich, Blutdruck geht hoch - der ganze Körper bereitet sich auf eine notwendige Reaktion vor. Wird diese Spannung in der Muskulatur nicht gelöst, kommt es häufig zu Verspannungen, die wir als Enge, als Druck oder als Schwere empfinden.

Besonders betroffen sind häufig die Hüften. Das liegt daran, welche physiologische Funktion sich in der Hüftmuskulatur verbirgt: tief im Inneren des Hüftbereichs liegt der Iliopsoas, ein Muskel, der die Beine mit dem Oberkörper verbindet und dafür zuständig ist, ein schnelles Lossprinten zu ermöglichen, falls Gefahr droht. Das bedeutet, dass er auf emotionalen Stress und ängstliche Gefühle besonders intensiv reagiert. Die verspannte Muskulatur ist aber nur eine Seite der Medaille: um die Hüften herum liegt außerdem ein dichtes Netz aus Faszien. Das ist ein faseriges Bindegewebe, das deinen gesamten Körper durchzieht, Muskeln umhüllt und wie alles im Körper natürlich auch mit dem autonomen Nervensystem verbunden ist. Emotionaler Stress und unverarbeitete Erfahrungen, aber auch mangelnde oder einseitige Bewegung können dazu führen, dass sich dieses Gewebe verspannt.

Die gute Nachricht: durch gezielte Bewegung, Dehnung und Kräftigung kannst du diese Blockaden lösen, körperlich und manchmal auch emotional. Es kann sein, dass bei gezielter Lösung der Verspannung plötzlich Gefühle auftauchen, die du lange nicht gespürt hast. Das ist kein Zufall, das ist dein Körper, der loslässt.

Wir kümmern uns jetzt um die Beweglichkeit unserer Hüften: stell dich sicher und hüftbreit hin. Spüre die Verbindung deiner Füße mit dem Boden und komme in deine innere Mitte. Bringe deinen Fokus zur Körpermitte und zum Beckenbereich, du kannst die Augen geöffnet lassen oder schließen, wie es sich für dich stimmiger und angenehmer anfühlt.

Entspanne bewusst deinen Kiefer und Nacken und beginne, dein Becken langsam im Uhrzeigersinn kreisen zu lassen. Starte mit sehr kleinen, kaum wahrnehmbaren Bewegungen und lass sie im Laufe der Übung ganz von selbst größer werden. Dann wechselst du die Richtung. Beginne wieder mit großen Kreisen und lass sie diesmal langsam kleiner werden, bis die Bewegung ganz zur Ruhe kommt. Du kannst auch frei mit dem Richtungswechsel spielen und schauen, was sich für dich natürlich anfühlt. Male mit deinem Becken eine liegende Acht, entweder auf dem Boden oder stell dir vor, du zeichnest sie an eine Wand hinter dir. Du kannst die Bewegung mit energischem Stampfen der Füße in den Boden verbinden, wenn du Lust hast.

Lass danach deine Wirbelsäule in einer fließenden, wellenartigen Bewegung mitschwingen und bringe deinen Fokus erneut zum Becken. Diesmal probierst du Kippbewegungen aus: schiebe dein Becken nach vorne und nach hinten. Gehe dabei behutsam ins Hohlkreuz und kippe das Becken wieder zurück. Auch hier starten die Bewegungen klein, werden größer und kommen dann langsam wieder zum Stillstand. Kehre immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Körpermitte zurück, zu dem Punkt, an dem du deinen natürlichen Schwerpunkt spürst, meistens leicht unterhalb des Bauchnabels. Sammle dort die Energie deiner Bewegung und lass dich von dieser Mitte heraus tragen. Du kannst die Hüften auch ausschütteln.

Jetzt sorgen wir noch für die Hüftmobilität: stell dich nochmal aufrecht hin und öffne die Füße etwa hüftbreit. Die Zehen zeigen leicht nach außen, die Fersen nach innen. Dann beuge die Knie und lass dich in eine tiefe Hocke sinken. Lass das Gesäß in Richtung Erde sinken und strecke gleichzeitig deine Wirbelsäule lang. Bringe deine Hände vor dein Herz in Gebetshaltung oder lege sie auf der Erde ab und schiebe die Ellbogen gegen die Innenseiten deiner Oberschenkel und die Oberschenkel zurück gegen die Ellbogen. Durch diesen Gegendruck hebt sich deine Brust leicht an. Strecke deinen Kopf nach oben. Bleibe auch hier für fünf bis zehn tiefe Atemzüge.

Setze dich dann auf den Boden. Bringe die Fußinnenseiten aneinander und ziehe die Füße so nah wie möglich an deine Hüfte heran. Lass die Knie entspannt nach außen fallen, sodass sich die Muskeln lösen können. Bleibe auch hier für fünf bis zehn tiefe Atemzüge. Zum Abschluss schüttet nochmal deine Beine aus, atme langsam ein und aus und strecke dich.

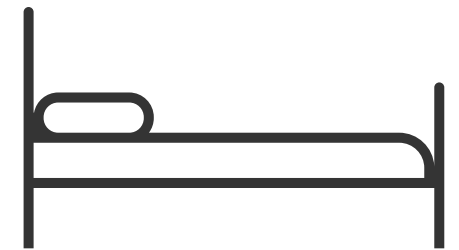


NON-SLEEP DEEP REST

MITTAGSTRANCE ZUR ERHOLUNG

NON-SLEEP DEEP REST

- wacher Ruhezustand: hypnagoger Grenzbereich zwischen Wachen und Schlafen
- Nervensystem erholt sich ähnlich tief wie im Tiefschlaf
- erhöhter & stabiler Dopaminspiegel, Senkung des Kortisolspiegels und die kognitive Erholung
- 5 Phasen der NSDR-Erholung
 - ✓ Ankunft
 - ✓ Body Scan: interozeptive Körperachtsamkeit
 - ✓ Tiefenentspannung mit physiologischem Seufzer (doppelte Einatmung)
 - ✓ Stille
 - ✓ Rückkehr



ERHOLUNGSTRANCE: NON-SLEEP DEEP REST

EINLEITUNG: Ankunft

Entschieide, wie Du heute üben möchtest: setze Dich bequem hin oder lege dich auf den Rücken. Arme locker neben dem Körper oder im Schoss, Handflächen zeigen entspannt und offen zur Decke. Beine dürfen entspannt leicht auseinander fallen. Schließe die Augen und erlaube Dir, mit dem nächsten Ausatmen bei Dir selbst anzukommen, im Körper, in deiner inneren Mitte. Du musst jetzt nichts tun. Nichts erreichen. Nichts leisten. Diese Erholungszeit gehört alleine Dir: vollständig und ohne Bedingungen. Es muss jetzt nichts gemacht werden, es muss nichts passieren. Spüre, wie dein Körper von der Unterlage, von der Sitzfläche, von der Rückenlehne, vom Boden, von der Erde getragen wird. Lass dich fallen. Schwerer werden. Ankommen. Erlaube deinen Muskeln, die Anspannung, die jetzt nicht mehr notwendig ist, an die Erde abzugeben, wie Schokolade in der Mittagssonne zu schmelzen: immer weicher werden, wie flüssiger Honig.

Lass deinen Atem fließen und beobachte deinen Atemrhythmus: das langsame Einatmen, durch die Nase. Kurze Pause. Ganz langsames Ausatmen, wenn du willst, kannst du es durch gespitzte Lippen tun. Wieder inne halten. Die Atempause zwischen den Atemzügen, den leichten Lufthunger spüren. Und dann darf aus dem Ausatmen nochmal Einatmen werden: ganz sanft und entspannt einatmen, bis in den Unterbauch. Die Bauchdecke darf sich mit der Atembewegung wölben. Halten. Wieder sehr langsam ausatmen, sodass sich die Bauchdecke wieder ganz entspannen darf. Halten. Warten, in Ruhe, in Stille. Wieder einatmen, ganz sanft. Halten. Die Stille genießen. Die Pause zwischen den Atemzügen zulassen. Ganz langsam wieder ausatmen.

Lass deinen Atem jetzt natürlich fließen, im eigenen Rhythmus. Mit jedem Ausatmen darf noch mehr Anspannung aus deinem Körper abfließen. Und noch ein bisschen mehr...die Muskeln schmelzen wie Eis in der Sonne...angenehm kühl...erfrischend...leicht...angenehm warm...entspannend schwer...

PHASE 1: Body Scan

Und der Körper kommt zur Ruhe, immer weiter und weiter...und ich weiß nicht, wo es zuerst anfängt, in der oberen...oder in der unteren Körperhälfte...eher auf der linken Körperseite...oder auf der rechten...Der Körper weiß es selbst am besten, wie er in die erholende Stille kommt....Schritt für Schritt...langsam....entspannt...

Geist wandert langsam durch den Körper, ohne etwas verändern zu wollen. Nur wahrnehmen. Beobachten. Weiter ziehen lassen: Fußsohlen, Zehen, Fersen...Waden, Knie, Oberschenkel...Becken, unterer Rücken, Bauch...Brust, Schulterblätter, Schultern...Oberarme, Ellbogen, Unterarme, Hände, Finger, jeder einzelne Finger...Hals, Kiefer, Zunge, Wangen, Augenmuskeln, Stirn...Kopfhaut. Haut auf dem ganzen Körper, wo die Körpergrenzen den Raum...die Umgebung berühren...und das Körperinnere: Muskeln, Sehnen, Gelenke, Organe, bis zu den Knochen, bis zu den einzelnen Zellen...Spürst du Schwere oder Leichtigkeit, Wärme oder erfrischende Kühle...gut. Spürst du nichts Besonderes, angenehme Stille, erholsame Pause von Empfindungen...gut. Alles darf so sein, wie es ist. Der Körper weiß am besten, was richtig ist, wie er sich heute, jetzt in diesem Moment erholen möchte.

PHASE 2: Tiefenentspannung mit physiologischem Seufzen

Fast könnte sich der Körper vorstellen, du liegst auf einem warmen Stein...im warmen Sand... am Ufer eines stillen Sees....am Strand. Die Sonne wärmt sanft deine Haut. Ein leiser, lauwarmer Wind auf der Haut, wie eine entspannende Berührung, eine angenehme Erfrischung. Wie ein Schweben im warmen Wasser, von den Wellen getragen...die Wassertemperatur genau richtig, erholsam, entspannend...

Mit jedem Ausatmen sinkt dein Körper ein kleines Stück tiefer in die Unterlage...der Körper weiß am besten, wie er in die Entspannung kommt, langsames Loslassen... Deine Muskeln immer weicher...lockerer... wie warmes Wachs...wie schmelzende Schokolade...die Stille, die Erholung fließt durch den Körper wie goldener Honig, in Ruhe...in Stille... Schultern, tiefenentspannt...fallen lassen. Kiefer, gelöst...öffnet sich leicht. Hände, offen...lassen alles los, was Du jetzt nicht mehr brauchst.

Der Atem fließt: doppelter Einzug durch die Nase, dann langer, langer Ausatem durch den Mund. Zweimal einatmen, langsam, lang ausatmen. Zweimal einatmen, langsam, lang ausatmen. Dann wieder natürlich atmen. Der Geist ist wach, aber vollkommen ruhig. Still. Dein Geist schwebt: weder schlafend noch ganz wach. Genau hier. In Ruhe. In Stille.

PHASE 3: Regeneration & Stille

Alles loslassen: auch die Anleitungen, auch die Bilder, jeden gezielten Fokus, alle Gedanken. Dein Bewusstsein kann einfach ruhen, wo es gerade ist. Wenn Gedanken kommen, lass sie kommen und gehen: wie Wolken, die über einen klaren Himmel ziehen. Dein Geist ist der Himmel, nicht die Wolken. In diesem Zustand, zwischen Wachen und Schlafen, erholt sich dein Nervensystem tief. Dopamin baut sich auf. Kortisollevel sinkt. Dein Gehirn konsolidiert, was der Tag gebracht hat, den neuen Input, die bereichernden neuen Impulse, und macht sich für den restlichen Tag frisch. Du tust nichts. Du bist einfach. Nichts tun. Sein.

AUSLEITUNG: Rückkehr

Beginne ganz sanft, die Aufmerksamkeit zurück in den Körper zu bringen. Spüre wieder die Unterlage, die Sitzfläche unter Dir, die Rückenlehne im Rücken. Spüre den Raum um dich herum. Bewege die Finger, dann die Zehen...Rolle die Handgelenke, dann die Knöchel...Strecke Dich: Arme über den Kopf, so lang wie möglich...Drehe den Kopf langsam von einer Seite zur anderen, spüre die Dehnung im Nacken. Rolle dich auf die Seite, bevor du aufstehst, und öffne erst die Augen, wenn Du soweit bist. Nimm Dir einen Moment Zeit, um den Augen zu erlauben, frei durch den Raum zu wandern: nach links, nach rechts, nach oben, nach unten...lächle Dich selbst an, strahle den Raum an. Wir sind wieder ganz präsent und vollkommen da. Bevor es gleich weitergeht: halte noch kurz inne, spüre, wie du dich jetzt fühlst. Ruhiger. Leichter. Erholter. Wieder bei dir. Mit diesem inneren Zustand in uns gehen wir los in den restlichen Tag.



LEBENSFREUDE VERKÖRPERN
DEIN INNERES KIND WILL SPAß HABEN

FREUDE AN DER BEWEGUNG

- Wohlbefinden im Fokus:
Körperempfinden von innen
genießen statt
Körperperformance von außen
beobachten
- Hüpfen, springen, tanzen,
stampfen, rumalbern
- Beweglichkeit der Wirbelsäule
- inneres & äußeres Lächeln
- Lachen mit Lachyoga
- Power Posing & Fake it till you
Make it: Wunschzustände
verkörpern



ÜBUNG: LEBENSFREUDE VERKÖRPERN: DEIN INNERES KIND WILL SPAß HABEN

Stell dich hin und nimm deinen Körper im Stehen wahr. Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und Fußsohlen, bewege deine Zehen und spüre die feste und gleichzeitig flexible Verbindung zum Boden. Entspanne deine Knie.

Verlagere nun dein Körpergewicht von einem Fuß zum anderen: nach links und rechts, nach vorne und hinten. Du kannst auch mit dem ganzen Körper kreisen, zuerst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn. Lass die Bewegungen dabei ruhig größer werden, dann wieder kleiner. Folge gerne auch einem freieren Bewegungsablauf, ganz wie es sich für dich stimmig und passend anfühlt. Spüre immer wieder in deinen Körper hinein und beobachte, wo du deinen natürlichen Körperschwerpunkt findest: deine *innere Mitte*, um die herum der Körper in Bewegung kreist. Du kannst deine Hände auf diese Stelle legen.

Drücke abwechselnd deine Füße und Beine sanft in den Boden und lass dabei so viel muskuläre Anspannung wie möglich los – gerade so viel, dass du weiterhin aufrecht stehen kannst.

Fokussiere dich dann auf deinen Kopf und fange an, ihn sanft zu bewegen und zu kreisen. Spüre die Nackenbewegungen und wandere dann weiter zu den Schultern, Armen, Ellenbogen und Händen. Lass die Bewegungen frei fließen und folge deinem inneren Impuls.

Wandere mit deinem Fokus zum beweglichsten Teil deiner Wirbelsäule. Lass die Bewegung größer werden, bewege deine Wirbelsäule in alle Richtungen, ganz frei wie es sich gut anfühlt. Beobachte, was sich in deinem Becken und deinen Hüften bewegt, und beginne dich durch den Raum zu bewegen, ganz wie es Dir heute danach ist. Bringe zwischendurch deine Aufmerksamkeit zu deinen Beinen und Füßen. Probiere verschiedene Bewegungsmuster aus: schnell und langsam, groß und klein, und experimentiere mit verschiedenen Schritten: auf den Zehenspitzen, auf dem flachen Fuß, gleitend oder stampfend. Tanze durch den Raum. Lass deine spontanen Bewegungsimpulse frei durch den Körper fließen. Halte deine Aufmerksamkeit während der gesamten Übung beim körperlichen Erleben und beobachte, wie es sich anfühlt.

Wir können es auch mit Lachyoga verbinden: gehe im Raum umher und begrüße imaginäre oder reale Personen mit einem freundlichen „Ha-ha-ha“ und einem Nicken. Halte dabei Augenkontakt (wenn du mit anderen übst). Lass das Lachen locker und unbeschwert sein, es muss sich nicht echt anfühlen. Atme kurz und abrupt durch die Nase ein, dann atme explosionsartig durch den Mund aus, den Mund dabei weit in die Breite gezogen, als ob du den Buchstaben „E“ aussprechen möchtest (Mundwinkel weit nach außen und oben). Kneife die Augen zusammen, drehe den Körper unregelmäßig mal nach rechts, mal nach links, lehne den Oberkörper leicht zurück, gehe im Raum umher und hüpf: freudig und ungehemmt wie ein Kind. Zwischendurch kannst Du auch rhythmisch in die Hände klatschen, die Arme in die Luft schwingen und sie wieder fallen lassen und dabei die Silben „Ho-ho-ho“ und „Ha-ha-ha“ laut wiederholen. Oder Du streckst beide Hände aus, als hättest du zwei imaginäre Becher. Gieße den Inhalt des einen in den anderen und sage dabei „Aaaaaa“. Tausche dann die Richtung und lache dabei laut auf.

Oder tue so, als würdest du telefonieren: halte eine imaginäre Hand ans Ohr. Führe ein stummes oder kicherndes Telefongespräch mit dir selbst oder mit einer anderen Person im Raum. Übertreibe ruhig: sei albern und lass die Szene absurd werden. Wir wollen was zu lachen haben! Du kannst es auch mit dem *Gradientlachen* versuchen und fängst an, ganz leise an zu kichern,

kaum hörbar, nur ein kleines Zucken im Bauch. Lass das Kichern langsam lauter werden, steigere es Stufe für Stufe, bis du in einem vollen, lauten Lachen angekommen bist. Halte das *Vollachen* ein paar Sekunden, dann lass es wieder leiser werden. Atme tief durch, lächle Dich selbst an.

Atme tief durch die Nase ein, halte kurz an. Atme dann mit einem kräftigen „Ha!“ durch den Mund aus, der Bauch zieht sich dabei nach innen. Atme tief ein, dann atme in kurzen, rhythmischen Stößen aus – „ha-ha-ha-ha-ha“ – bis die Lungen leer sind. Dann ein langer, ruhiger Einatemzug.

Lass jetzt alles los, was du bisher gelernt hast, und folge deinem eigenen Lachimpuls. Kein Muster, keine Anleitung, nur du und dein Körper, ganz spontan. Bewege dich frei im Raum, hüpfе, schwinde die Arme, lass Töne heraus, die von selbst kommen. Wenn du mit anderen übst: schaut euch gegenseitig bei unseren Albernheiten an. Augenkontakt ist oft der stärkste Lachauslöser überhaupt, und zusammen hat man deutlich mehr Spaß. Wenn echtes Lachen entsteht: wunderbar. Wenn nicht: auch kein Problem. Fake it till you make it: gespieltes Lachen wirkt auch. Vielleicht kommt Dir auch ein Bild in den Sinn, eine Erinnerung oder eine Figur aus einem Film oder einem Buch, die weiß, wie man Spaß hat: ich muss da immer an Pippi Langstrumpf oder Kinder aus Bullerbü denken, unbeschwert, leicht und voller Freude. Dann verkörpere Pippi: stehe wie Pippi, bewege dich wie sie und spüre im Körper, wie es auch anfühlen würde, wie sie durch den Raum zu wandern.

Beende die Übung mit einigen sehr tiefen und sehr langsamen Atemzügen. Stell dir vor, wie du mit jedem Einatmen deine Lungen in reinem Sauerstoff badest und verbinde damit Gefühle von Freude, Lebendigkeit und Energie. Mit jedem Ausatmen lässt du Trägheit und Schwere los: stell dir vor, wie du sie als dunklen Rauch ausatmest.



OXYTOCIN BERÜHRT

KÖRPER, MEIN SICHERER HAFEN

BERÜHRUNG

- Kuschelhormon Oxytocin: Senkung des Kortisolspiegels
- Selbstmassage: Gesicht, Nacken, seitlichen Halsbereich und Ohren sanft massieren, dabei langsam atmen und die Anspannung der Kiefer- und Augenmuskulatur loslassen (physische Stimulation des Vagusnervs durch Druck und Berührung)
- sanfte Selbstberührung, mit besonderem Fokus auf lange, ausstreichende, langsame Bewegungen
- Hand aufs Herz
- Selbstumarmung
- Abklopfen
- Brustbereich beklopfen



ÜBUNG: OXYTOCIN BERÜHRT: KÖRPER, MEIN SICHERER HAFEN

Stell dich bewusst hin, nimm den Boden unter deinen Füßen wahr, den Raum, in dem du dich befindest, und die Menschen um dich herum. Lächle Dich selbst und alle anderen im Raum freundlich an, als ob Du sagen würdest: schön, dass wir hier alle zusammen sind. Dann richte deinen Fokus nach innen: spüre deinen Atem, spüre, wie sich dein Körper als Ganzes gerade anfühlt. Welche Körperregionen fühlen sich lebendig und wach an? Welche sind gerade kaum von deinem Bewusstsein bewohnt? Belebe nun deinen ganzen Körper mit deiner Aufmerksamkeit: auch die Bereiche, die in letzter Zeit wenig Beachtung bekommen haben und noch im Tiefschlaf schlummern. Spüre deinen Körper mit Freundlichkeit und Wohlwollen – und verkörpere genau diese Qualitäten ganz bewusst.

Nimm dich selbst freundlich und liebevoll in den Arm, berühre deinen Körper liebevoll. Du kannst deine Beine und Arme mit sanften oder festen, aber langsamen und langen Berührungen ausstreichen. Du kannst sie auch massieren, kneten oder leicht abklopfen. Vielleicht gibt es Bereiche, die ein bisschen verspannt sind und eine kleine Massage brauchen, um wieder mehr Beweglichkeit und Weite einzuladen, zum Beispiel der Nacken oder der Hals an beiden Seiten. Massiere auch deine Ohren, bis sie schön warm werden:

- Ohrmuschel: suche die kleine Vertiefung direkt oberhalb des Gehörgangs und kreise dort mit dem Zeigefinger in langsamen Bewegungen mit leichtem Druck.
- Eingang des Gehörgangs: massiere die Vertiefung direkt über dem Ohrläppchen ebenfalls mit dem Zeigefinger in langsamen, kreisenden Bewegungen.
- Ohrläppchen: fasse das Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere es mit kleinen, sanften Bewegungen.
- Hinter den Ohren: streiche oder massiere auch den Bereich hinter beiden Ohren.

Lass dabei deinen Atem weiter langsam und ruhig bis tief in den Bauch fließen. Vielleicht fühlt es sich gut und beruhigend an, dabei die Hände einfach auf dem Bauch oder dem Brustkorb ruhen zu lassen. Du kannst den Brustbereich auch sanft abklopfen, mit den Fingerspitzen oder lockeren Fäusten. Oder halte deinen Kopf in beiden Händen und wiege ihn leicht von Seite zu Seite.

Du kannst dein Gesicht berühren und mit den Handflächen von den Wangen über die Stirn zu den Schläfen streichen. Oder Du kreuzt die Hände und streichst von den Schultern bis zu den Ellenbogen. Oder streiche mit einer Handfläche sanft über den Handrücken oder Handfläche der anderen Hand. Spüre das innere Gefühl der Sicherheit und Ruhe in deinem Körper, den inneren Halt.

Lege auch gerne deine rechte Hand unter deine linke Achselhöhle, auf die linke Seite deines Brustkorbs. Deine linke Hand legst du auf deine rechte Schulter oder deinen rechten Oberarm. Stell dir vor, dass du dein Herz – mit all den Gefühlen, die gerade in dir auftauchen – in einer sanften, tragenden Umarmung hältst. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei den Wahrnehmungen auf deiner Haut: spüre den Druck deiner eigenen Hände, die angenehme Wärme durch den Körperkontakt. Lass diese angenehmen Empfindungen der Wärme und des Gehalten seins tiefer sinken, ins Bindegewebe, in die Muskeln, in die Gelenke, ganz tief bis ins Körperinnere. Spüre, wie Wärme, Weichheit und friedliche Entspannung deinen Körper durchströmen. Wenn es Körperbereiche gibt, die sich gerade nicht angenehm anfühlen,

schmerzen oder eng und verspannt sind, lenke deine besonders liebevolle Freundlichkeit genau dorthin. Ziehe die Mundwinkel sanft nach oben und stell dir vor, wie du dieses innere Lächeln durch deinen ganzen Körper schickst, bis in die Fingerspitzen.

Vielleicht ist es auch angenehm, deinen ganzen Körper dabei spontan und intuitiv leicht schwingen zu lassen, von links nach rechts oder von rechts nach links. Bleib in Verbindung mit deinem inneren Erleben und erlaube deinem Körper, sich frei zu bewegen. Vielleicht pendelst du zunächst sanft von Seite zu Seite, lässt deine Arme und deinen Oberkörper mit der Musik schwingen und lässt erste kleine Bewegungen entstehen. Es kann auch sein, dass ein tiefer Seufzer der Erleichterung auftaucht, oder du merkst, dass du gähnen musst. Du kannst auch leise summen: das stimuliert den Vagusnerv, unseren wichtigsten Ruhe- und Erholungsnerv, und kann dadurch tief beruhigend wirken.

Bring deine Hände zurück zu deinem Körper, nimm dich noch einmal in den Arm und streiche deinen Körper langsam aus, vom Kopf über das Gesicht, den Hals, den Brustkorb, den Bauch, über die Oberschenkel und Unterschenkel bis zu den Füßen und zur Erde. Lege deine Hände für einen Moment auf den Boden. Spüre den Halt. Drücke deine Fingerkuppen und Handinnenflächen gegen den Boden und atme langsam ein und aus. Erde dich. Stell dir vor, wie alle unverarbeiteten Emotionen über deine Handinnenflächen und Fußsohlen in die Erde fließen, wo sie sicher aufgehoben sind.

Atme noch einmal langsam ein und aus. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, um wieder vollständig in der Gegenwart anzukommen.



HERZLICHEN DANK
FÜRS MITMACHEN!

ZUM NACHLESEN



Botz, D. & Frieze, K. (2024). *Kompetenz!Box Therapie und Beratung. Körperorientierte Emotionsregulation*. Hrsg. Benaguid, G. & Niehues, F. Paderborn: Junfermann.

Botz, D. & Frieze, K. (2024). *Wie der Körper die Seele heilt. Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren*. Paderborn: Junfermann.

Botz, D. & Frieze, K. (2026). *Verbundenheit und Co-Regulation in der Gruppentherapie*. Paderborn: Junfermann.

ZUM AUSPROBIEREN



KÖRPERFOKUS

mit dieser Übung der Körperachtsamkeit kommen Sie in Kontakt mit Ihren körperlichen Empfindungen

- ❖ Botz, D. & Frieze, K. (2024). *Kompetenz!Box Therapie und Beratung. Körperorientierte Emotionsregulation*. Hrsg. Benaguid, G. & Niehues, F. Paderborn: Junfermann.



SPONTAN BEWEGT WERDEN

diese Übung bringt achtsame Bewegung in Ihr körperliches Erleben

- ❖ aus Botz, D. & Frieze, K. (2024). *Wie der Körper die Seele heilt. Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren*. Paderborn: Junfermann.

IM KONTAKT BLEIBEN



www.embodied-ehealth.de
www.psychotherapie-ratingen.de



info@embodied-ehealth.de
kontakt@psychotherapie-ratingen.de



[@embodied.ehealth](https://twitter.com/embodied.ehealth)
[@psychotherapie-ratingen](https://twitter.com/psychotherapie-ratingen)