



Von Daniela Botz und
Karolina Friese

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Methodenschatz „Körperorientierte Emotionsregulation“

Im Rahmen des Konzepts der körperorientierten Emotionsregulation wird der Körper als ein Bottom-Up Instrument für die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts betrachtet: durch gezielte somatische Interventionen wird auf der vegetativen Ebene die körperliche Wahrnehmung von psychophysiologischen Sicherheitserleben gefördert.

„Erden-Atmen-Pendeln-Summen“

In dieser kleinen, einfachen Übung finden Sie einen effektiven Weg für Klient:innen und Therapeut:innen, um einen unmittelbaren Entspannungs- und Beruhigungseffekt sowohl in der Therapiesitzung als auch in kurzen Pausen zwischendurch im Alltag zu erzielen. Zusammengefasst besteht die Übung aus Erdung, tiefer Bauchatmung, Pendelbewegungen und Summen. Unter Erdung wird eine bewusste Wahrnehmung propriozeptiver Reize und der Schwerkraft verstanden, was ein beruhigendes und stabilisierendes Gefühl der Orientierung vermittelt. Durch die tiefe Bauchatmung beruhigt sich der Herzschlag, das sympathische Nervensystem fährt runter und das parasympathische Nervensystem wird aktiviert. Das Wiegen und Schaukeln im Rahmen der Pendelbewegungen und das Summen beruhigen das Nervensystem durch die Stimulation und Aktivierung des Vagusnervs und erhöhen den Vagotonus. So lernen die Klient:innen, sich selbst aktiv zu regulieren, was helfen kann, das Selbstwirksamkeitserleben zu stärken sowie emotionsphobische und vermeidungsorientierte Verhaltenstendenzen abzubauen.

Sie können die Übung vor, während und am Ende von Therapiesitzungen anleiten oder für sich selbst nutzen, um zwischen den Sitzungen mit den Klient:innen das eigene vegetative Nervensystem zu regulieren – eine wichtige Voraussetzung, um im Sinne der Koregulation den Klient:innen beim Erarbeiten selbstregulatorischer Strategien behilflich zu sein. Genauso gut können Sie den Klient:innen auch vorschlagen, die Übung auch prophylaktisch in ihren Alltag zu integrieren ganz im Sinne einer Psychohygieneroutine, um dem Nervensystem die Möglichkeit zu geben, sich regelmäßig zu beruhigen, das innere Stresslevel runterzufahren und die unnötige psychovegetative Anspannung loszulassen.

Die einzelnen Komponenten der einfachen, aber komplexen Übung (das Erden durch Wahrnehmung der propriozeptiven Reize, die tiefe, langsame Bauchatmung, die Pendelbewegungen und das Summen) können Sie auch als eigenständige Interventionen einsetzen oder sie auf beliebige Art und Weise miteinander kombinieren.

Einstimmung: Körperwahrnehmung, Erdung und Zentrierung

Nehmen Sie eine aufrechte, aber entspannte Sitzhaltung ein. Die Hände liegen locker auf den Beinen, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Fokussieren Sie sich auf den festen Bodenkontakt, spüren Sie, wie die Fußsohlen den Boden berühren, drücken Sie abwechselnd die Fersen und die

Zehen in den Boden und erden Sie sich, indem Sie die Aufmerksamkeit darauf lenken, wie Sie Ihr Körpergewicht an die Sitzfläche und an den Boden abgeben und die Spannung in den Muskeln loslassen. Zentrieren Sie sich in der eigenen Körpermitte.



Einstimmung: Tiefe Bauchatmung

Fokussieren Sie sich auf eine tiefe und entspannte Bauchatmung: atmen Sie durch die Nase ein, beobachten Sie, wie sich der Bauch bei der Einatmung ausdehnt und bei der langsamen, gedehnten Ausatmung wieder entspannt.

Achten Sie darauf, dass die Schultern und der Brustkorb ruhig bleiben. Entspannen Sie die Schultern und das Gesicht. Nehmen Sie den Körper als eine zusammenhängende Einheit wahr und halten Sie den ganzen Körper im Gewahrsein.

Hauptteil: Pendelbewegungen

Fangen Sie an, mit dem Oberkörper wie ein Pendel einer schweren Standuhr im eigenen Rhythmus hin und her zu bewegen. Gerne können Sie dabei mit Suggestionen und inneren Bildern arbeiten, wenn es für die Klient:in stimmig ist: dafür bieten sich Bilder von der langsamen Bewegung von Bäumen im Wind, dem Schwanken einer Schaukel, dem Wiegen eines Kindes in einer Wiege, usw. Fokussieren Sie die körperlichen Empfindungen während der Bewegung,

vor allem im Rumpf (Bauch, Brustkorb, aber auch Schulter und Nacken), beobachten Sie, ob Sie eine Veränderung wahrnehmen können und ob Anzeichen des vegetativen Umschaltens in die parasympathische Aktivierung (z.B. Gefühl der inneren Wärme, Weite, Schwere und Ruhe, tieferes Ausatmen, Seufzen, Gefühl des Abfallens, Abfließens, usw.) wahrgenommen werden können. Bleiben Sie so lange dran, bis die Klient:in eine Veränderung im körperlichen Erleben merkt.

Hauptteil: Summen/Bienenatmung

Atmen Sie ganz langsam ein und wieder aus, machen Sie eine kurze Pause nach dem Einatmen. Mit der Ausatmung fangen Sie an, in einer beliebigen (idealerweise tieferen) Tonlage zu summen, so dass Hals und Brustkorb in eine sanfte Vibration versetzt werden. Diese Vibration werden Sie während des ganzen Ausatmens halten. Im Laufe der Übung können Sie verschiedene Alternativen ausprobieren: Summen mit einem geschlossenen oder offenen Mund, unterschiedliche Töne und Vokabeln (z.B. Wuu, Woo, Ooh, Ouu, Aah, Eee, usw.), variierende Lautstärke, und Ähnlich.

Spüren Sie die Vibrationen im Bauch, im Brustkorb, in der Herzgegend und der unteren Wirbelsäule, in der Kehle, in der mittleren und oberen Wirbelsäule. Spüren Sie auch die Stirn und den Hinterkopf bis hin zum Scheitel. Wiederholen Sie das jetzt mehrfach und fokussieren Sie die Vibration im Körper, verändern auch immer wieder den Ton...summen und tönen Sie mal lauter, mal leiser...bis Sie einen Ton gefunden haben, der jetzt gerade gut passt. Nach ungefähr zwei Minuten pendeln Sie mit dem Oberkörper langsam wieder aus und lassen das Summen wieder ausklingen.

Abschluss: Körperwahrnehmung

Sie kommen in der eigenen Körpermitte wieder zur Ruhe, atmen einige Male sanft ein- und aus, spüren die innere Stille. Dann nehmen Sie Ihren Körper wieder als Ganzes wahr, nehmen die Körpergrenzen wahr und den Raum um den Körper herum. Lassen Sie die Hände und Füße kreisen, atmen Sie tief ein und aus, öffnen Sie im eigenen Tempo die Augen, schauen Sie sich im Raum um und beobachten Sie, was sich bereits im inneren Erleben verändert hat.

Bei der Arbeit mit einer Klient:in lassen Sie anschließend die subjektiven Empfindungen vor, während und nach der Übung beschreiben. Weisen Sie auf die einfache Durchführbarkeit im Alltag hin, dazu kann auch das Pendeln in beobachteten Situationen in extrem kleinen Bewegungen oder mental durchgeführt werden und das Summen durch leises Seufzen ersetzt werden. Besprechen Sie ganz konkret, wie die Klient:in die erlernten somatischen Techniken in ihren Alltag integrieren kann.

Im MethodenSchatz finden sie eine Audioaufnahme der begleiteten Bienenatmung.



Diese Technik ist eine von 116 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation“ erschienen sind. Die Box ist bestellbar über:
<https://t1p.de/kompetenzbox-niehues>
oder direkt über den QR-Code.