

Embodiment- Training online

Anja Pusch

Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach,
CANTIENICA®-Trainerin

www.embody-your-life.de



PSYCHOTHERAPIE
KÖRPERARBEIT
COACHING

Kursüberblick

- 1. Stunde:** Überblick: Was ist Embodiment?
- 2. Stunde:** Das autonome Nervensystem & der Vagus-Nerv: Mit Haltung und Bewegung wieder ins Gleichgewicht kommen
- 3. Stunde:** Tigerfeeling für die Seele: Möglichkeiten im Umgang mit Panik, Angst, Depressionen, Traumata
- 4. Stunde:** Focusing und Somatic Experiencing - Auf die Stimme des Körpers hören
- 5. Stunde:** Die eigenen Ziele mit Embodiment erreichen: "Problemlösungsgymnastik" und Selbstmanagement

Hinweise

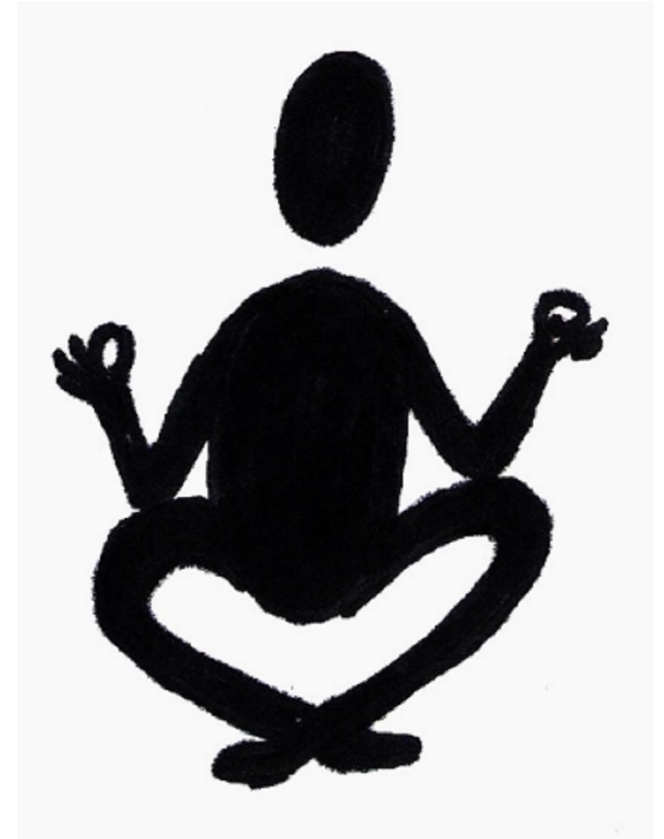
- Die beschriebenen Übungen dienen der Alltagsbewältigung und als vorbeugende und unterstützende Maßnahme, wenn Sie sich in einem seelischen Ungleichgewicht befinden. Um eine nachhaltige Wirkung zu erfahren, sollten Sie die Übungen regelmäßig praktizieren.
- Dieser Kurs und die beschriebenen Übungen können kein Ersatz für eine eventuell notwendige Diagnostik und Therapie bei psychischen Erkrankungen sein, sondern sind zur Ergänzung und Unterstützung gedacht.

Kursüberblick

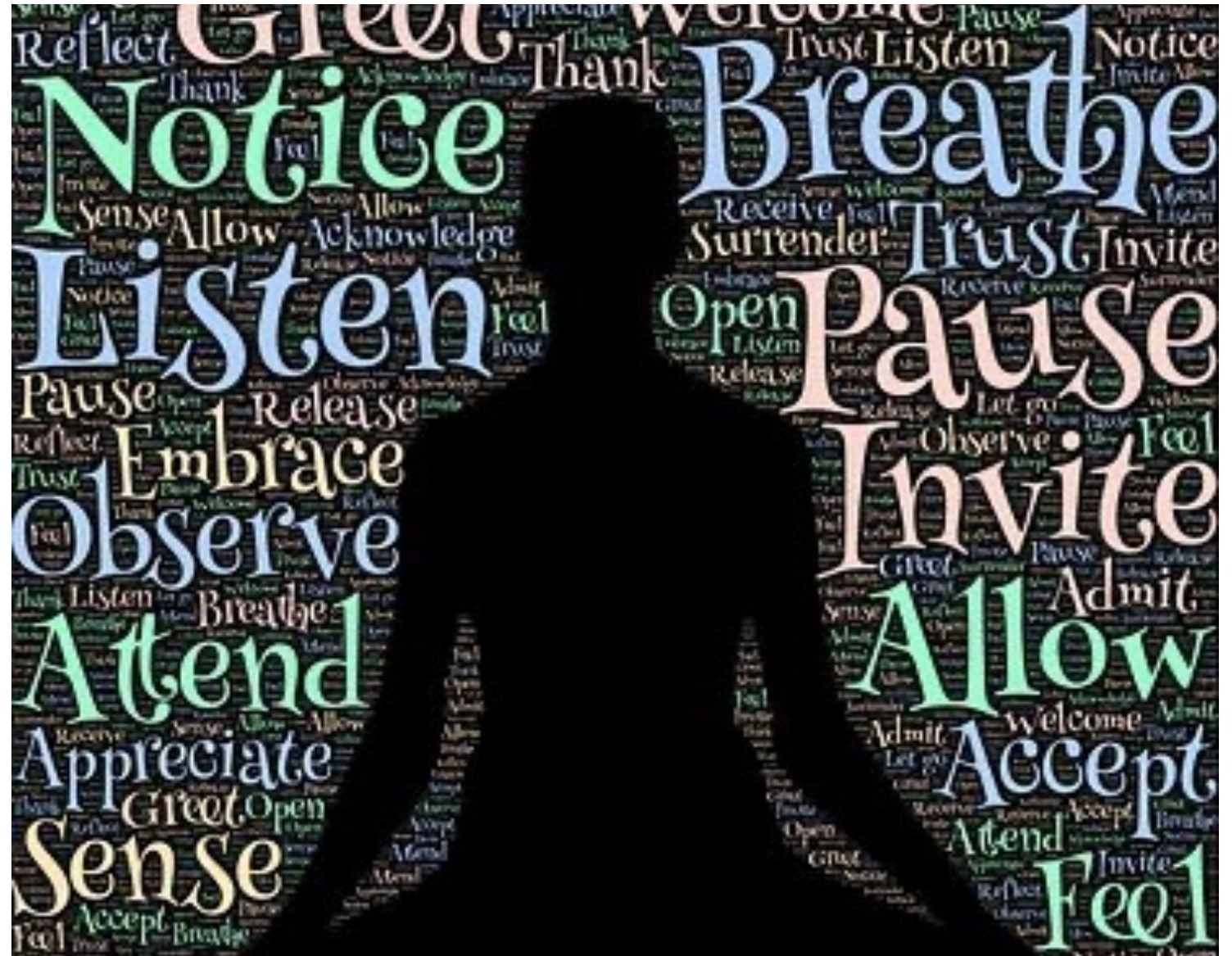
1. **Stunde:** Überblick: Was ist Embodiment?
2. **Stunde:** Das autonome Nervensystem & der Vagus-Nerv: Mit Haltung und Bewegung wieder ins Gleichgewicht kommen
3. **Stunde:** Tigerfeeling für die Seele: Möglichkeiten im Umgang mit Panik, Angst, Depressionen, Traumata, Stress
4. **Stunde:** Focusing und Somatic Experiencing - Auf die Stimme des Körpers hören
5. **Stunde:** Die eigenen Ziele mit Embodiment erreichen: "Problemlösungsgymnastik" und Selbstmanagement

Gewahrsein als Basis für die Veränderung

- „... des unterschwelligen Stroms unserer **Emotionen bewusst werden, bevor sie außer Kontrolle geraten**. Die Werkzeuge, mit denen wir das zustande bringen, sind die Zwillingsschwestern **Gewahrsein und Verkörperung**.“
(Peter Levine, Sprache ohne Worte)
- Beginnend mit dem **Körperbewusstsein** können emotionale Muster und Gewohnheiten verändert werden. Der mediale präfrontale Kortex empfängt direkte Impulse aus Muskeln, Gelenken und inneren Organen und meldet sie dem Bewusstsein.
- Methoden z.B. Focusing, körperorientierte Meditationen



Focusing



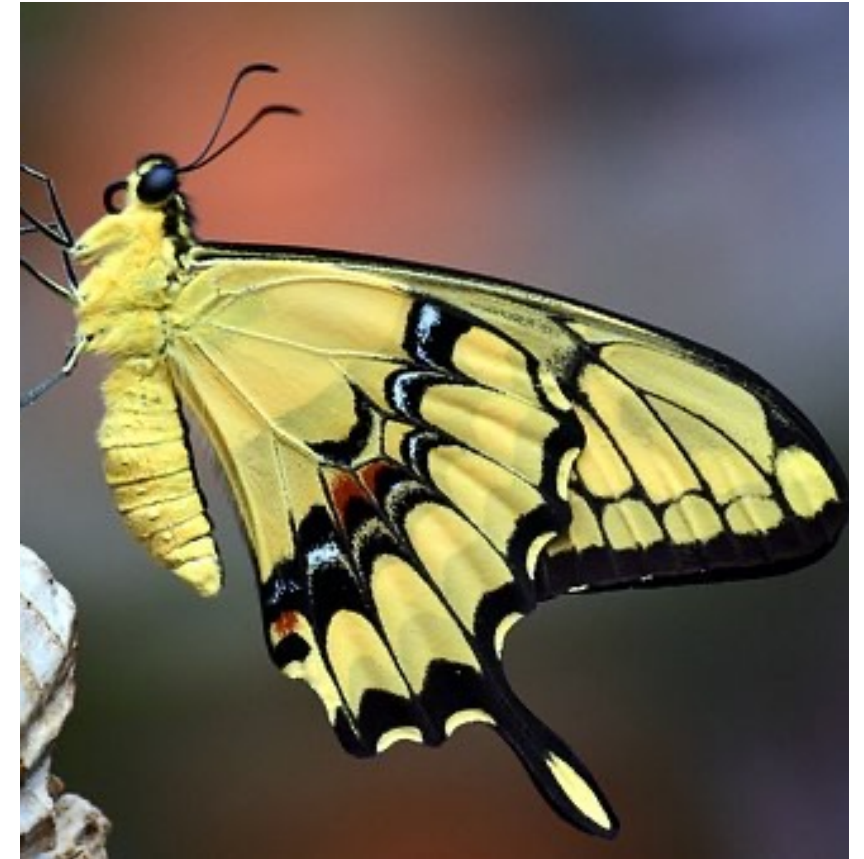
Focusing

- ist eine Praxis aus der Philosophie des Impliziten von E.T. Gendlin
- beschreibt den Kernprozess und die Fähigkeit zu persönlicher Entwicklung und Veränderung
- sieht den lebendigen, sich selbst fühlenden Körper als Mittelpunkt für die Entstehung von Bedeutung und Entwicklung
- wird als eigenständige Methode in der körperorientierten Psychotherapie verwendet und als Teil von Methoden
- Z.B. Traumatherapie:
„Gene Gendlin gave us the language to talk about what we are doing. Before his book on Focusing we didn't have the language. Now we have it and it's the right language.“
Quelle: Peter Levine auf Vimeo,
<http://vimeo.com/17820758>, 17:30



Focusing: Grundlagen

- Der lebendige Körper spürt sich selbst in jeder Situation
- Vergangenes, Jetziges, Entstehendes sind vereint in dem Konzept des „Felt Sense“ (gesamter Lebenskontext)
- sieht den lebendigen, sich selbst fühlenden Körper als Mittelpunkt für die Entstehung von Bedeutung und Entwicklung
- Felt Sense
 - *ist* körperlich wahrnehmbar
 - *ist* implizit, nicht analysierbar, eine Entität
 - formt sich ständig, ist nicht fertig
 - ist Interaktion mit der Umgebung
 - ist unsere Situation



Felt Sense: Übung

1. Denke an ein Erlebnis, einen Ort oder einen Menschen, der / das Dich glücklich macht, zum Strahlen bringt
2. Gehe mit der Aufmerksamkeit in den Körper und benenne eine Empfindung, die Du bei dem Gedanken wahrnimmst
3. Hat diese eine Empfindung eine Größe, Form, Textur oder Farbe? Verändert sie sich? Bewegt sie sich?
4. Wenn Du diese Eigenschaften wahrnimmst, nimm gleichzeitig wahr, was sonst noch passiert: *Wie fühlst Du Dich insgesamt?*

Zentrale Elemente

Bedingung

- Präsenz & Körper (Primacy of the body, not the primacy of perception)

Prozess

- Felt Sense & Experientielle Differenzierung

Struktur

- Innere Beziehung

Präsenz

Die Fähigkeit, mit allem, was in mir auftaucht in einem guten Kontakt zu sein.

Qualitäten von Präsenz

- Hohe Aufmerksamkeitsqualität
- Freundlich – Interessiert
- Nicht-bewertend (sondern beschreibend)
- Empathisch
- Folgend
- Im Körper spürbar, rememberbar
- Individuell

Effekte von Präsenz

- Sicherheit
- Vertrauen
- Zuhören
- Dialogbereitschaft
- Disidentifikation
- Raum gebend
- Frustrationstoleranz
- Felt Sense einladend



Einladen / Erinnern von Präsenz

- Präsenzsprache
- Körper wahrnehmen (Erdung, Gewicht, Unterstützung)
- Verlangsamung
- Erinnern
- Körpertonus
- Atmung
- Oszillation der Aufmerksamkeit



Felt Sense und experimentelle Differenzierung

Problem

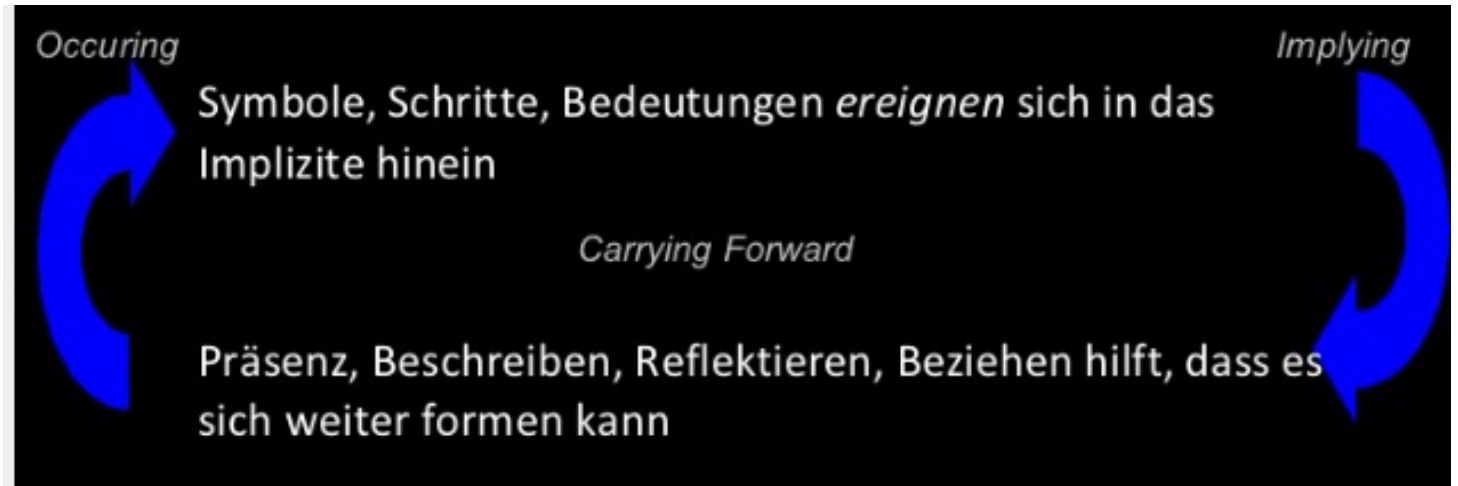
- Beschreibung
- Identifizierung: Wissen, was es ist
- Interpretation
- Bewertung
- Kontrolle meines Erlebens / der Situation

Lösung: Beschreibend bleiben

- Wissen, was es ist und gleichzeitig dieses Wissen zurückstellen können
- Was es ist versus wie es ist



Felt Sensing



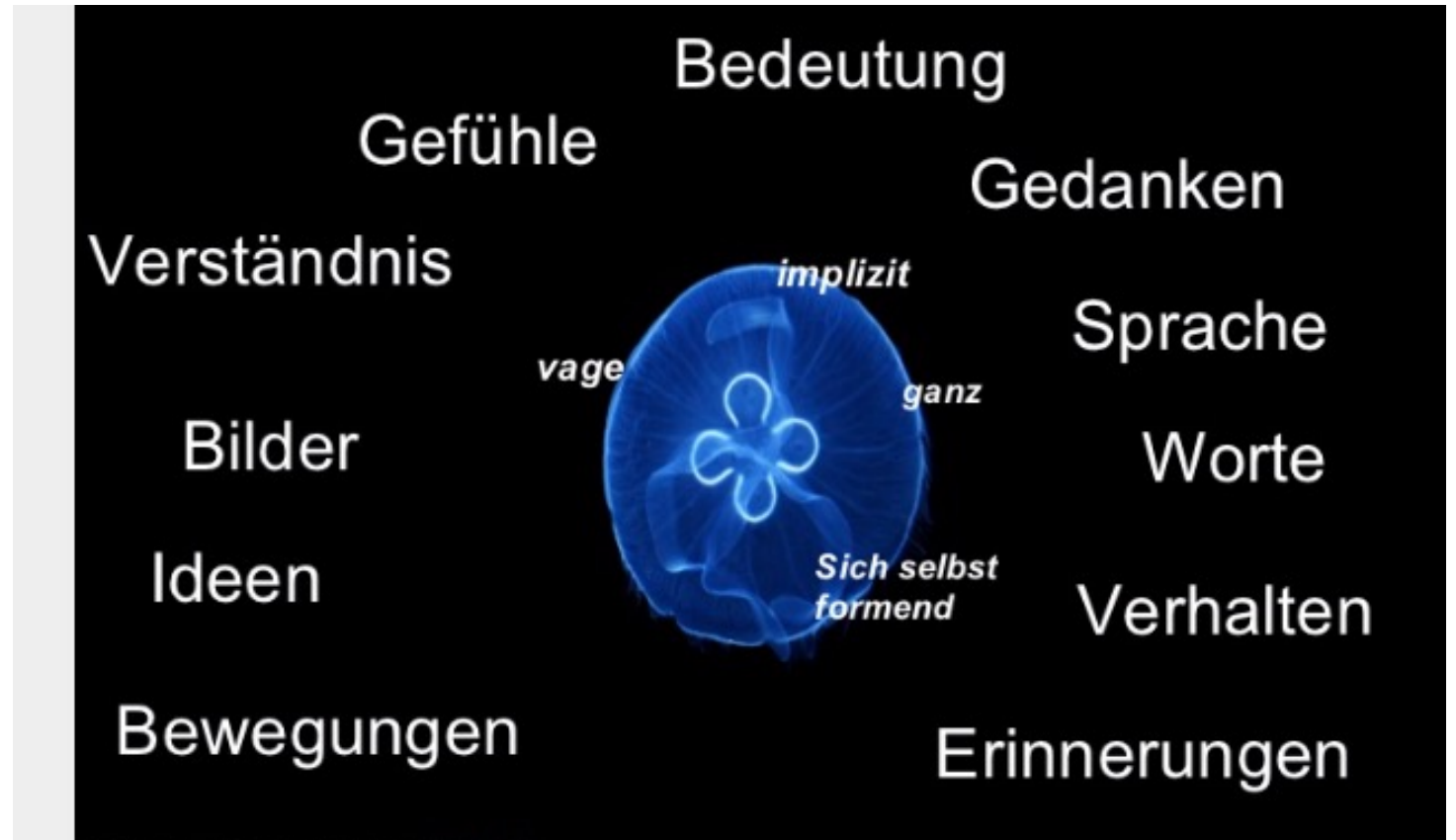
Beschreibungen werden Teil des Prozesses („ZigZag“) zwischen Implying und Occurring

Wahrnehmung des Ganzen, einer Situation, eines Ziels, eines Problems, einer Fragestellung, ...
und

Zulassen der eigenständigen Entwicklung neuer Inhalte

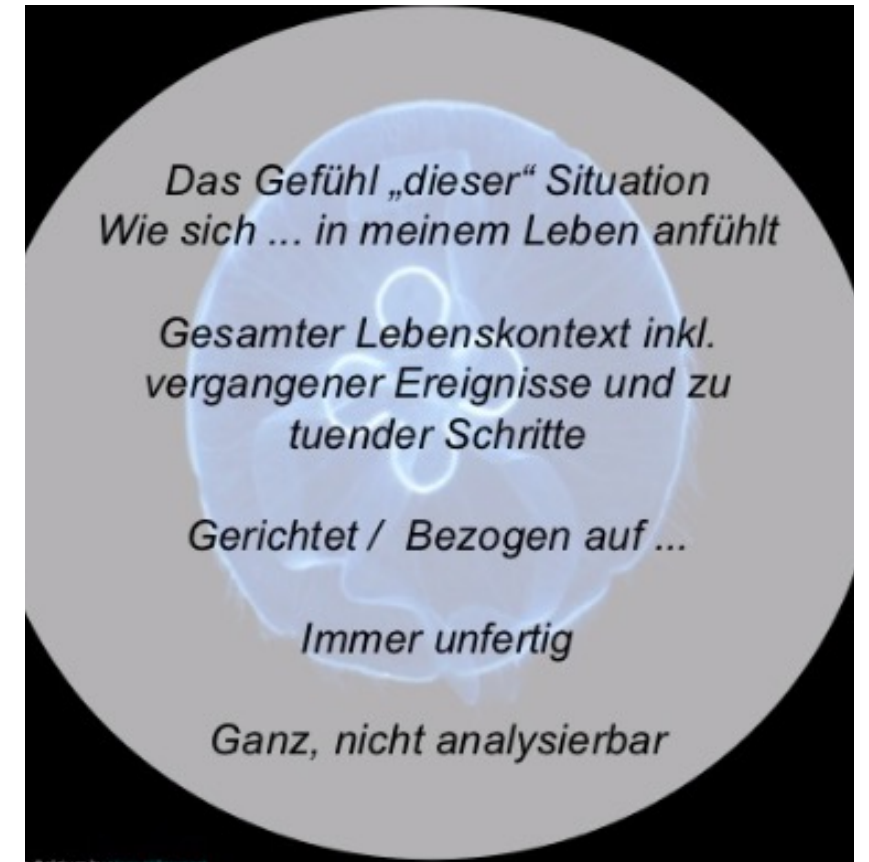
Felt Sensing

Ein Felt Sense hat,
entwickelt (ist nicht)...



Felt Sensing

Ein Felt Sense beinhaltet implizit (ist)...

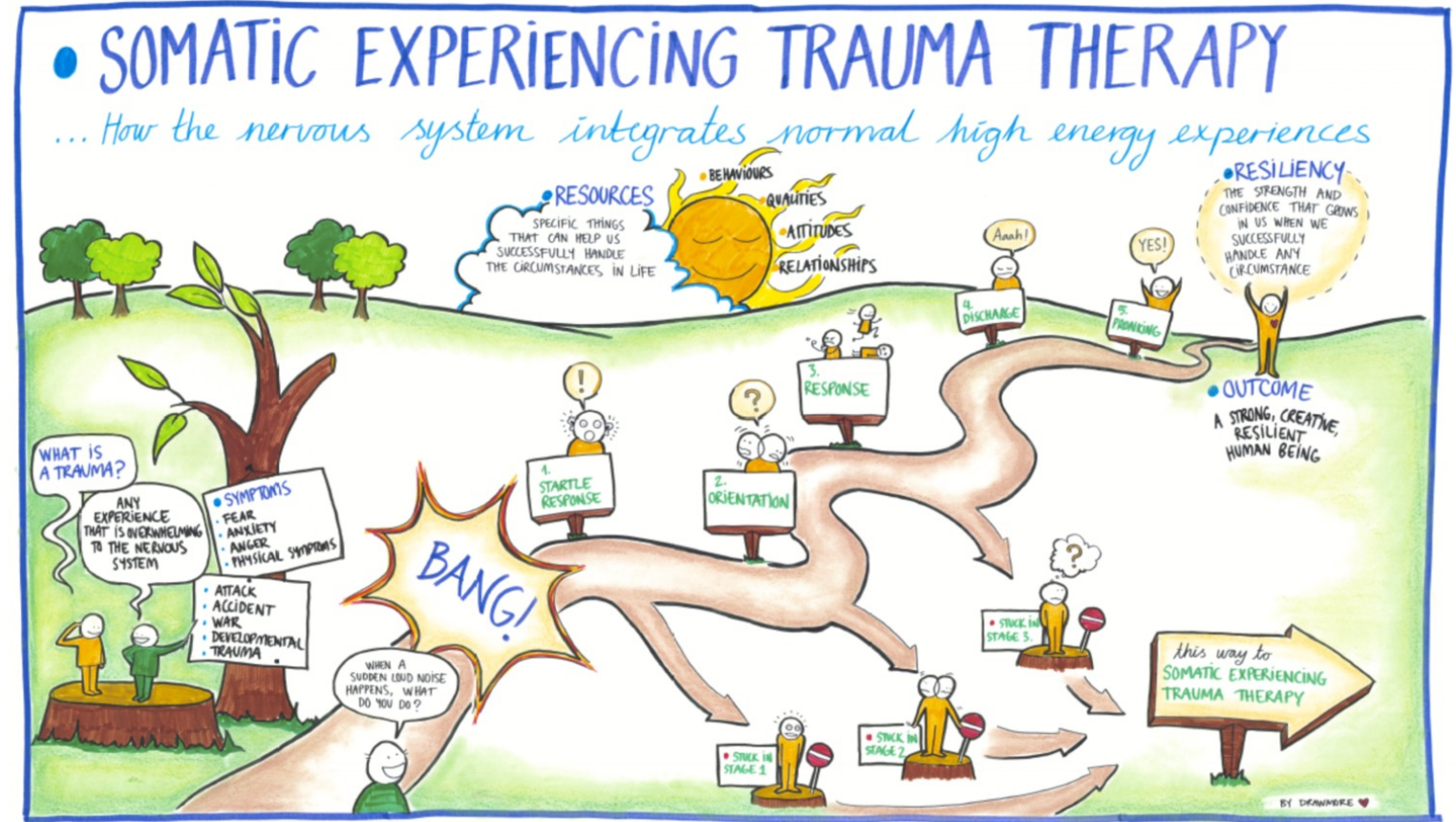


Innere Beziehung (Struktur)

- Theorie: Hohe Aufmerksamkeitsqualität und Zulassen von Prozessschritten ermöglichen die Formung eines Felt Sense
- Praxis: Es entsteht eine innere Beziehung zu dem Felt Sense als lebendiges Gegenüber
 - ist unabhängig von den Inhalten
 - dient als Orientierung



Somatic Experiencing



Somatic Experiencing®: Einführung

Somatic Experiencing® (SE) ist eine psychobiologische Methode zur Behandlung von Traumasymptomen und chronischem Stress. Die eigenen Handlungsmöglichkeiten bei Stress und Trauma werden erweitert.

SE bietet:

- ✓ Ein umfassendes Verständnis von traumatischem Stress und menschlichem Stressverhalten
- ✓ Ein Framework zum Evaluieren, ob eine Person in Kampf-, Flucht- oder Freeze-Verhalten „steckengeblieben“ ist.
- ✓ Klinische Methoden zur Auflösung dieser Zustände und zum Umwandeln alter Muster. Die Resilienz wird gestärkt.



Peter A. Levine, PhD
Begründer von Somatic Experiencing®

Übung: Orientierung & Felt Sense

- Benenne mit Hilfe Deiner Sinne (Sehen, Hören, Tasten usw.) 3 Dinge, die Du in Deiner Umgebung wahrnimmst.
- Gehe mit der Aufmerksamkeit nach innen und benenne 1 Empfindung in Deinem Körper.
- Benenne noch einmal mit Hilfe Deiner Sinne 3 Dinge, die Du in Deiner Umgebung wahrnimmst.
- Nehme wahr, was jetzt passiert: *Wie fühlst Du Dich insgesamt?*



Orientierung und Felt Sense

Exterozeption (“Orientierung”)

Direkte Informationen aus dem Außen empfangen

Wir werden über unsere Sinne informiert:

- Sehen
- Hören
- Riechen
- Fühlen
- Berühren



Interozeption (“Felt Sense”)

Wahrnehmung des inneren Zustands unseres Körpers

Wir werden informiert über:

- Atmung
- Herzschlag
- Körpertemperatur
- Gleichgewicht
- Hunger/Durst
- Verdauung
- Gefühle / Freude / Schmerz



SE: Das Tierreich als Vorbild und Grundlage

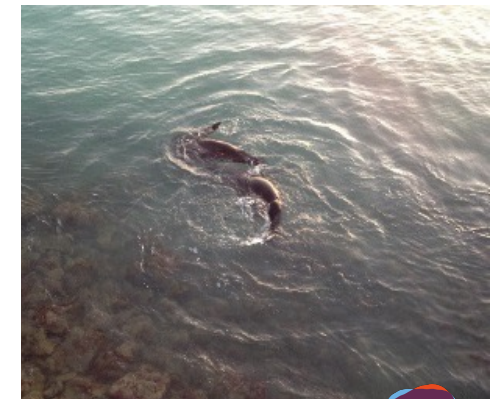
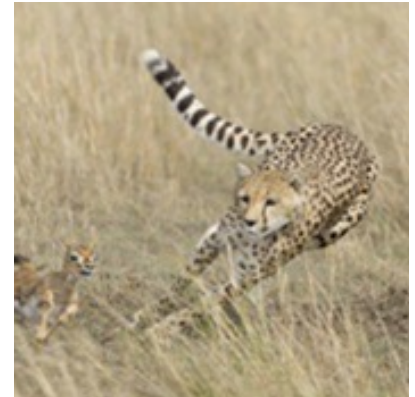
Wenn Tiere sich bedroht fühlen, durchlaufen sie bestimmte Stadien ,
wie sie auf Gefahren reagieren: Kampf, Flucht, Erstarren

Um die Überlebenschancen zu erhöhen, macht der Körper folgendes:

- Aktiviert implizierte Überlebensmechanismen
- Mobilisiert Energie, um sich zu verteidigen
- Stoppt unnötige Körperfunktionen

Wenn die Bedrohung vorbei ist, kehrt der Körper wieder in den Normalzustand zurück durch:

- Entladung der Überlebensenergie
- Integration der überschüssigen aktivierten Energie



The Body Keeps the Score (Verkörperter Schrecken)

“Beyond the Talking Cure” – Reden reicht nicht

Dr. Bessel van der Kolk steht für eine neue Richtung der Psychotherapie, nach der die reine Gesprächstherapie bei Trauma und chronischem Stress nicht ausreichend sind.



Nicht aufgelöste Traumata bedingen Dysregulation im Nervensystem

... haben Auswirkungen, die die Betroffenen oftmals gar nicht mit ihren frühen traumatischen Erfahrungen in Verbindung bringen

... betreffen die subkortikalen Bereiche des Gehirns, die nicht für Sprache / Worte zugänglich sind



Triune Brain – Das dreieinige Gehirn

Neokortex

“Denken”

Kognition, Sprache, Reden,
Soziale und regulierende Zentren

Limbisches / Mittelhirn (Amygdala)

“Fühlen”

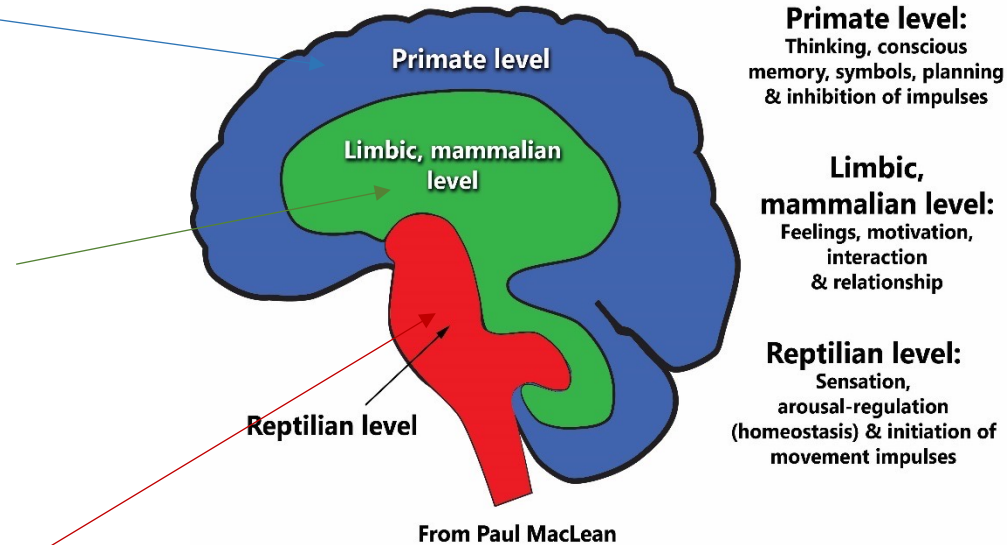
Erinnerung, Emotionen, Alarm-Zentrum

Hirnstamm (“Reptiliengehirn”)

“Spüren”

Überlebens- & Instinktzentren (*Kampf, Flucht, Erstarren*)
Verdauung, Fortpflanzung, Atmung, Schlafen...

The Triune Brain



SE und das subkortikale Gehirn

Mit herkömmlichen Therapien
sollen Traumata über die Systeme
des Neokortex aufgelöst werden
(Sprache, bewusstes Denken,
explizite Erinnerung)

Somatic Experiencing setzt an den
subkortikalen Systemen an
(Körperempfindungen, unbewusste
Dynamiken, implizite Erinnerung),
um das Gefühl der Sicherheit und
der Regulierungsfähigkeit im
Nervensystem zu unterstützen.



Körperorientierte Therapien ergänzen und erweitern die herkömmlichen Ansätze in der Traumabehandlung



Kognitive Ansätze:

- Fokus auf den Einfluss von Gedanken auf Emotionen und Verhalten („Top-Down“)
- Dysfunktionale Glaubenssätze und Verhaltensweisen sollen identifiziert werden
- Ziel: Symptomverminderung
- Erwünschte Glaubenssätze und Verhaltensweisen werden erarbeitet
- ***Basis: Einsicht und Verhaltensänderungen***

Körperorientierte Ansätze:

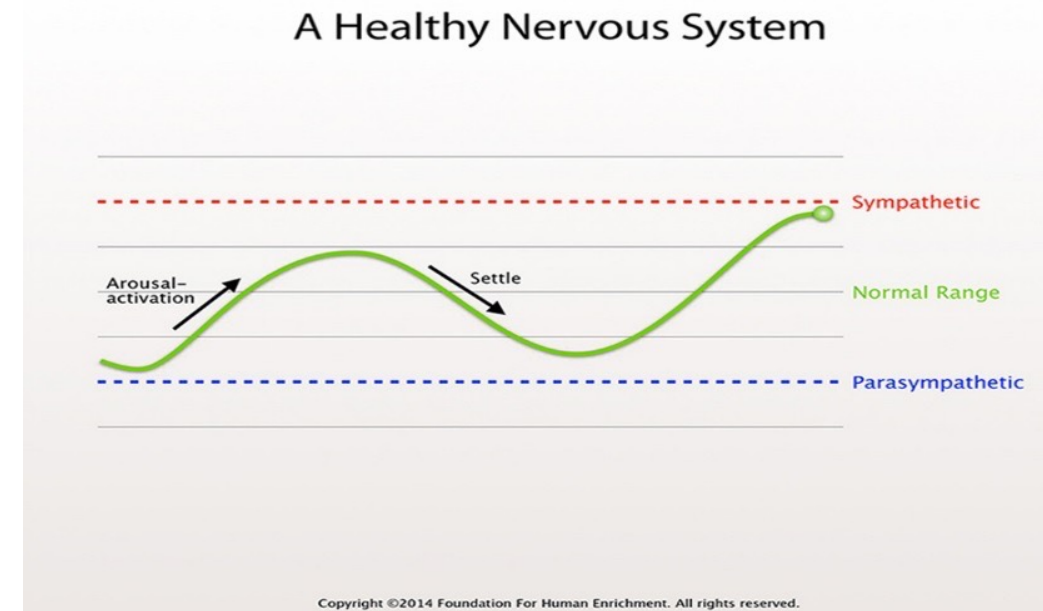
- Fokus auf den Einfluss des Körpers auf Gedanken, Emotionen und Verhalten („Bottom-Up“) – Embodiment
- Körperempfindungen und das „Prozessgedächtnis“ werden bewusst gemacht
- Ziel: Arbeit mit der zugrundeliegende Dysregulation im Nervensystem, die die Symptome verursacht und aufrechterhält
- Klienten sollen mehr Kontrolle über Symptome und unbewusste Dynamiken bekommen
- ***Basis: Körperbewusstsein und physiologische Regulierung***

Erdungs-Übung

1. Nimm einen Moment wahr, wie es Dir insgesamt geht.
2. Spüre die Füße auf dem Boden, bewege sie, bis Du den Kontakt mit dem Boden fühlst.
3. Spüre die Lehne und die Sitzfläche des Stuhls, auf dem Du sitzt.
4. Verändere Deine Position, bis Du wirklich bequem sitzt.
5. Wie geht es Dir nun insgesamt?

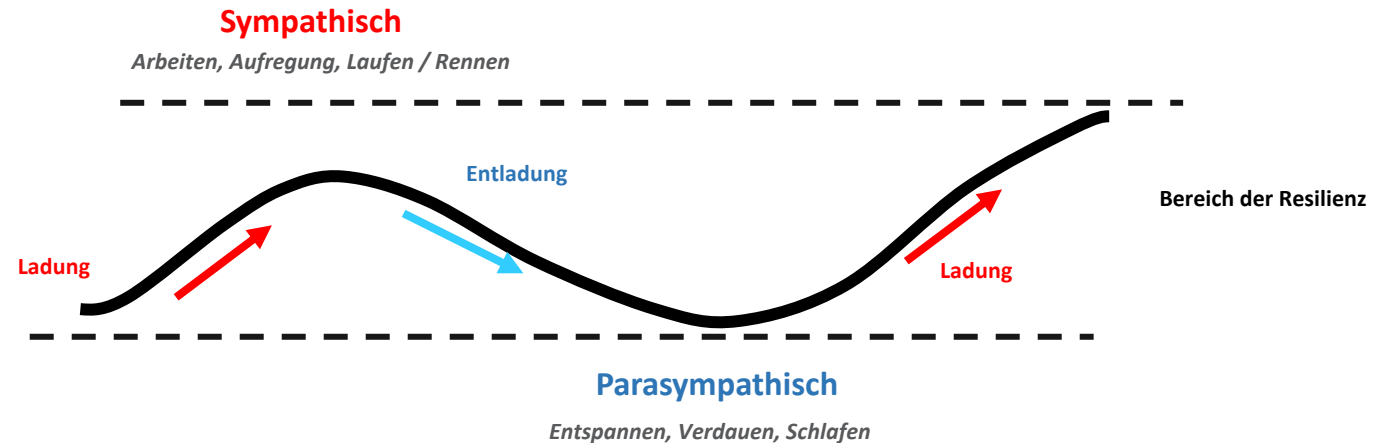


Das Nervensystem & Trauma: Das Nervensystem neu verstehen lernen



Der Regulierungsprozess des autonomen Nervensystems (Sympathikus - Parasympathikus)

Aktivierung – Deaktivierung



Somatic Experiencing fördert und erweitert die Fähigkeit zur Selbstregulation



SE-Demo mit Ray: *Arbeiten mit einem amerikanischen Kriegsveteran aus dem Irak*

Dr. Peter Levine verwendet Somatic Experiencing in seiner Arbeit mit Ray, einem amerikanischen Kriegsveteranen, der im Irak und in Afghanistan war. Das Video hat eine Länge von ca. 30 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=bjeJC86RBgE>

Grundlegende SE-Skills

- ✓ **Orientierung**
- ✓ **Felt Sense**
- ✓ **Tracking**
- ✓ **Resourcing**



Literatur und Links

- Franz, Barbara: Focusing Yoga. Mehr Gespür für sich selbst entwickeln
- Gerstberger, Beatrix:
<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/focusing-eine-methode-gegen-stress-und-belastung-a-1052344.html> (Spiegel online, 25.08.2015)
- Kersig, Susanne: Im Dialog mit dem Körper
- Levine, Peter A., Sprache ohne Worte
- Renn, Klaus: Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit
- Renn, Klaus: Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann
- Van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann