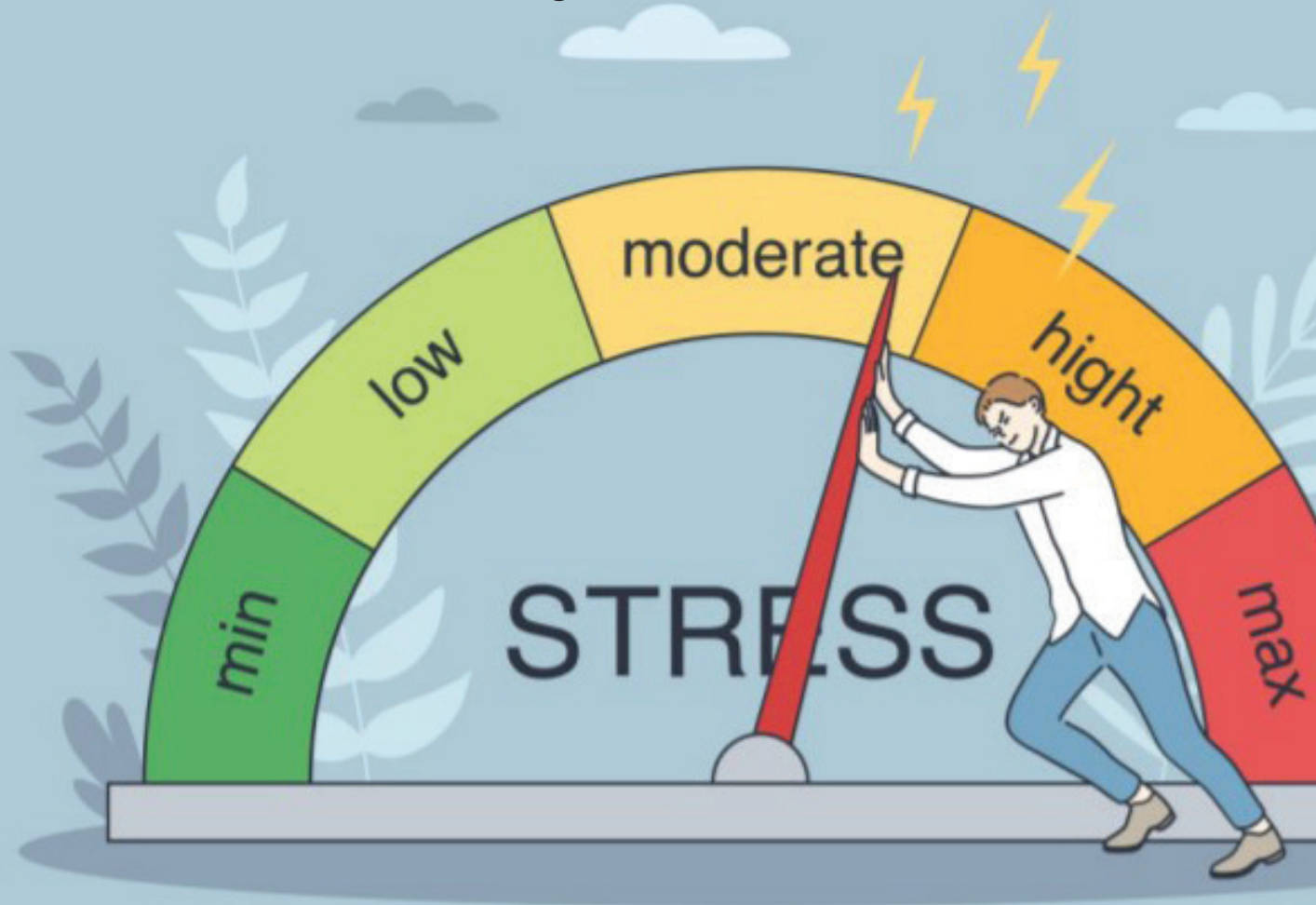




# KörperResilienz – präventive oder akute Maßnahmen bei Krisen, Erschöpfung und Stress

Thema | Wie Patienten über die Wahrnehmung des eigenen Körpers resilient, stabil und widerstandsfähiger werden können



#Resilienz #psychische Gesundheit

#Körperpsychotherapie #autonomes Nervensystem

#Stressmanagement

## Isabel Scholz

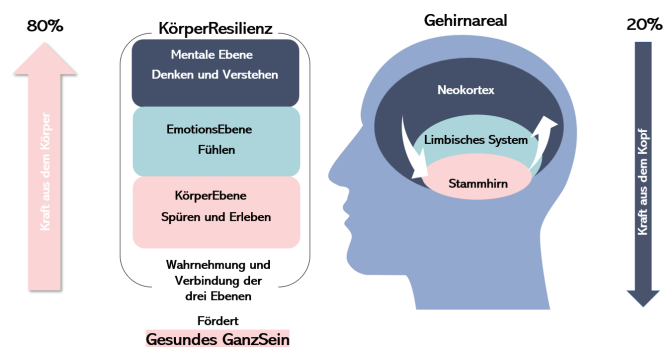
### Über ein Praxisbeispiel zu Beginn

Eine Klientin litt seit mehreren Wochen unter starken Schwindelattacken, die ihr den Alltag sehr erschwerten. Ihr Hausarzt und ihr Heilpraktiker wussten nicht mehr weiter, da keine organischen Ursachen festgestellt werden konnten. Unter anderem war es ihr nicht mehr möglich, als Beifahrerin im Auto mitzufahren, weil dort der Schwindel auch schon bei kleinen Kurven so stark wurde, dass sie sich übergeben musste. Auch bei kleinen schnelleren Kopfbewegungen, z.B. im Büro vor zwei Bildschirmen, trat regelmäßig Schwindel auf und machte sie arbeitsunfähig. Mithilfe von Übungen aus der KörperResilienz war es ihr möglich, ihre Überlastung zeitnah zu erkennen und den Schwindel sukzessive abzubauen.

### Nachhaltige Veränderung durch KörperResilienz

Nachhaltige Veränderung hin zu einem gesunden und zufriedenen Leben braucht die Bewusstmachung der Verbindung von Körper und Psyche. Den Körper als Basis aller emotionalen und mentalen Prozesse zu verstehen, macht eine umfassendere persönliche Gesundheit möglich. KörperResilienz begreift hierfür den Körper als sechstes Sinnesorgan und entwickelt über ein Stufenmodell das Bewusstsein dafür. Zusätzlich dazu wird die Wahrnehmung für sich selbst (Interozeption) durch gezielte Körperübungen geschult. Ausschlaggebend ist dabei die bewusste und achtsame Ausrichtung des eigenen Geistes auf den Menschen als Ganzes – auf die eigenen Körperempfindungen sowie auf die drei Ebenen der Bedürfnisse (Stammhirn), Emotionen (limbisches System) und Gedanken (Neokortex).

### Die drei Verarbeitungsebenen der KörperResilienz



1 „Verarbeitungsebenen der KörperResilienz“  
(Quelle: Isabel Scholz)

Quelle: Shutterstock / Lizenznummer: 1898241214

## → Isabel Scholz

(geb. 1972) ist Diplom-Betriebswirtin, Fitnesstrainerin sowie Coach in prozessorientierter Psychologie und Körperpsychotherapie. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen in ein gesundes und zufriedenes Leben. Dazu gehören die Beratung von Unternehmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement, Resilienz-Seminare und gesunde Mitarbeiterführung sowie therapierendes Coaching mit Burn-out-Patienten und suchtkranken Menschen.



Prozessorientierte Psychologie nach Arnold Mindell; Körperpsychotherapie; Systemische Organisationsberaterin; Systemischer NLP-Trainer; wingwave-Coach; Fitness- und Personal-Trainerin; Diplom-Betriebswirtin (BA)

Kontakt: [www.koerperresilienz.com](http://www.koerperresilienz.com)

Auf Grundlage der wissenschaftlichen Ansätze der Körperpsychotherapie leitet die KörperResilienz ihre Herangehensweise ab. Die Entwicklung des menschlichen Gehirns und dazu analog auch der Psyche kann in drei signifikante Schritte unterteilt werden:

### 1. Die Aktivität des Stammhirns und der körperlichen Ebene im Alter ab 0 Jahre

Sie ist die erste Ebene, die sich ausprägt. Ein Baby, das auf die Welt kommt, funktioniert rein körperlich. Es hat noch keine Gedanken und auch noch keine Gefühle. Die pure Erfüllung seiner körperlichen Bedürfnisse steht im Vordergrund. Essen, Trinken, Schlafen, Ausscheiden. Das autonome Nervensystem (ANS) prägt sich inklusive seiner Regulationsfähigkeit in dieser Zeit aus, und zwar abhängig davon, wie die ersten Bezugspersonen (in der Regel die Eltern) sich zum Kind in Beziehung setzen. Hier wird die erste Basis für die psychische Fähigkeit gelegt, als Erwachsener auf seine Bedürfnisse zu achten, somit resilienzfähig zu sein und mit Stress umgehen zu können.

### 2. Die sukzessive Aktivierung der emotionalen Ebene, die ungefähr im Alter von sechs Jahren abgeschlossen ist

Ebenfalls abhängig von der Art des Kontakts der Bezugspersonen bildet sich in dieser Zeit die Fähigkeit aus, die eigenen Gefühle zu erkennen. Das limbische System bringt den sozialen Aspekt und die daraus resultierende Bindungs- und Beziehungsfähigkeit mit ins Spiel. Vermeintlich negative Emotionen sind Regulationssignale, die melden, wenn etwas aus der Balance ist. Um sich also stabilisieren zu können und innere Balance zu erreichen, ist es erstens zwingend notwendig, dass man emotionsfähig ist, und zweitens, dass die dritte Ebene in der Lage ist, Gefühle zu erkennen und zu benennen.

### 3. Die Ausprägung der mentalen, geistigen Ebene ab sieben Jahre

Im Neokortex sitzen das Sprachzentrum, die Gedanken und der Intellekt. Je mehr im Kindesalter selbstständiges Denken und Sprechen (vor)gelebt wird, desto mehr entwickelt sich diese Ebene. Mithilfe dieser Managementebene ist das Kind erstmals in der Lage Impulse, Bedürfnisse/Wünsche und Emotionen verbal auszudrücken. Aber auch zu unterdrücken,

wenn seitens der Eltern nicht adäquat damit umgegangen wird.

## Auf diesen drei Ebenen wird der Grundstein für die eigene Resilienz gelegt.

Die mittlere Ebene wird dabei als wichtiges Verbindungsglied von der oberen zur unteren Ebene gebraucht. Daraus abgeleitet ergibt bei dem Erlernen von Stressresistenz ein rein mentales Herangehen wenig bis gar keinen Sinn. Übrigens genauso wenig Sinn wie rein körperliches Herangehen.

Was es braucht, ist zum einen die Verbindung aller drei Ebenen und zum anderen ein kongruentes Erleben darin. Die drei Ebenen müssen als ein stimmiges, zusammenpassendes Ganzes erlebt werden.

Der Weg in Richtung Heilung besteht mithilfe der KörperResilienz oft darin, mit allen drei Ebenen in Interaktion zu gehen und falsch angelegte Prägungen aus der Kindheit aufzulösen. Dabei steht der Aufbau der körperlichen Fähigkeiten im Vordergrund, da dies entwicklungspsychologisch die Grundlage für die anderen zwei Ebenen darstellt. Eine psychische Fähigkeit kann sich nur dann entwickeln, wenn sie sich auch auf körperlicher Ebene bereits installieren konnte. Z.B. kann sich die psychische Fähigkeit der Abgrenzung (im Alltag: „Nein“ sagen können) nur ausbilden, wenn die Grenzen auch körperlich wahrgenommen werden können (Hautgrenze, energetische Grenze = der eigene Raum).

Nach Erforschung dieser drei Ebenen bei der Patientin aus dem Beispiel am Anfang stellte sich heraus, dass sie zum einen als sogenannter Kopfmensch versuchte, die meisten Anforderungen in ihrem Leben mit dem Kopf zu lösen (Überbetonung der mentalen Ebene). Sie war hier in einer Negativspirale gefangen, die sich immer weiter selbst verstärkte und aus der sie den Ausstieg alleine nicht mehr schaffte. Der Overload im Kopf konnte als eine Ursache des Schwindels (körperliches Symptom) diagnostiziert werden.

Dazu kam, dass sie sich (ausgelöst auch durch die viele Büroarbeit am PC) im Laufe der Zeit immer mehr „entkörperert“ hatte, sodass sie ihren Körper und was er ihr sagen wollte kaum mehr wahrnehmen konnte (Unterentwicklung der körperlichen Ebene). Als Folge davon konnte sie kaum den Boden unter ihren Füßen spüren, was ebenfalls einen Beitrag zu ihren Schwindelanfällen leistete. Wenn im Körper die innere Repräsentation von „ich stehe auf stabilem Boden“ (was die KörperResilienz „Erdung“ nennt) fehlt, kann dies zu Schwindel führen.

Als letzte Ursache fehlte ihr die Fähigkeit des Selbstgefühls (Interozeption), um rechtzeitig zu bemerken, wann ihr Körper und ihre Emotionen ihr Signale für eine Überlastung oder Anspannung sendeten und in welchen Momenten sie z.B. das Bedürfnis nach einer notwendigen Pause übergibt.

Mit einem individuellen Übungsprogramm bekam sie den Schwindel aufgelöst und lernte, mehr im Körper anstatt im Kopf zu sein, also Kopf und Körper wieder in eine ausgewogene Ba-

lance zu bringen. Dadurch lernte sie auch situationsgenau ihre Emotionen und Bedürfnisse zu erkennen und sich nach ihnen auszurichten. Sie hatte damit ohne Medikamente ihre selbstheilenden Kräfte erfahren. Auf stressige Situationen konnte sie nun bereits im Vorfeld bewusster reagieren und präventiv dafür Sorge tragen, dass sie nicht wieder in eine Überlastung geriet. Der gesamte Selbstheilungsprozess dauerte annähernd ein Jahr, in dem sie in regelmäßigen Sitzungen therapeutisch begleitet wurde.

## Der Vagus-Nerv – unsere Verbindung von Kopf und Körper

KörperResilienz macht sich zusätzlich zur oben aufgeführten entwicklungspsychologischen Grundlage auch eine wichtige Komponente aus der Polyvagaltheorie und unserer menschlichen Biologie zunutze: den Vagus-Nerv, der nicht umsonst auch als „Selbstheilungsnerv“ bezeichnet wird.

Der zehnte Hirnnerv entspringt im Gehirn und schweift von dort aus zu allen möglichen Teilen des Körpers. Er ist Teil der physiologisch-neuronalen Verbindung zwischen unseren Organen und unserem Gehirn, dem autonomen Nervensystem. Er kann als Teil der „Datenautobahn“ zwischen Kopf und Körper bezeichnet werden.

**Entscheidend dabei ist, dass nur 20 Prozent der Nervenbahnen Informationen vom Gehirn zum Körper senden, aber 80 Prozent der Informationen vom Körper zum Gehirn. Das bedeutet, die Kraft von „unten nach oben“ ist vier Mal größer als umgekehrt!**

Ein rein mentales Herangehen an Stress- oder Krisensituationen ist also lange nicht so effektiv wie ein Herangehen über das autonome Nervensystem.

Deshalb wird bei der KörperResilienz auch über gezielte Körperübungen das autonome Nervensystem neu kalibriert und in Richtung entspannte Aktivierung ausgerichtet. Die alleinstehenden positiven Wirkungen der Übungen sind unter anderem: Selbstberuhigung, Gelassenheit, Entspannung und innere Ruhe.

**So wird der Körper als ruhige Basis installiert und der empfundene Stresslevel von innen heraus gesenkt.**

Sobald der Körper als ruhige, stabile Basis die richtigen Signale ins Gehirn sendet, beruhigt sich auch der Geist, das psychische Wohlbefinden und die Resilienzfähigkeit steigen. Oder einfacher ausgedrückt: in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.

Eine Übung als Beispiel: Augenbewegungen

Diese Übung regt den Teil des Vagusnervs an, der für eine Ausgeglichenheit im autonomen Nervensystem sorgt und aufwallende Emotionen (z.B. Angstzustände oder auch Panikattacken) innerlich zur Ruhe bringt.

► Beide Arme in Augenhöhe ausstrecken.

## Das gesunde Nervensystem

Die Polyvagal-Theorie nach Stephen W. Porges liefert die wissenschaftlichen und neurophysiologischen Grundlagen für die Fähigkeit des Menschen, auf Stress, Gefahren oder Krisen zu reagieren und sich durch sie hindurchzusteuern. Die Stammhirnreaktionen werden bezeichnet als „Fight-or-Flight-Mechanismus“, welcher besagt, dass es drei mögliche Stressreaktionsmuster gibt: Angriff, Flucht oder Totstellen.

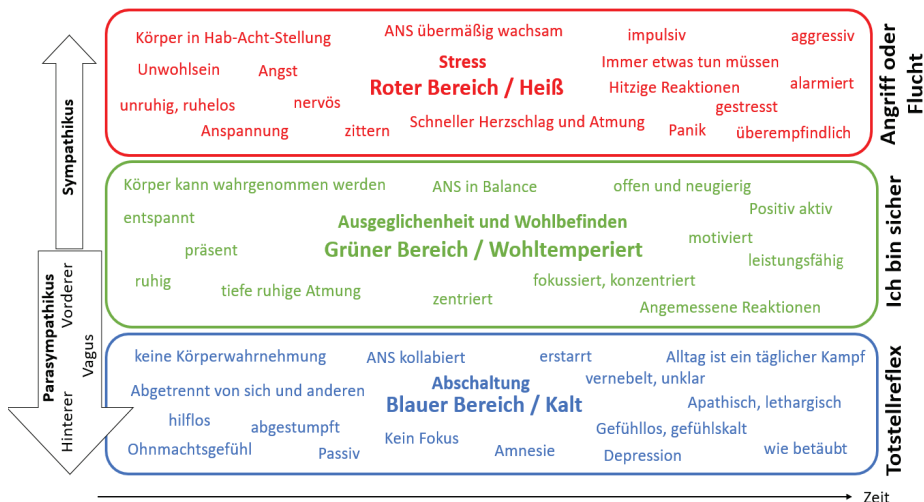
Ein gesundes Nervensystem bewegt sich innerhalb eines Toleranzfensters auf und ab und reagiert nur in Ausnahmefällen mit „Fight-or-Flight“. Es „schwingt“ zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Leistungsbereitschaft und Erholung und ist so in Balance. Dies gibt uns das Gefühl, im wahrsten Sinne des Wortes ausgeglichen zu sein.

Dafür ist eine angemessene Aktivität der Nervensysteme Sympathikus und Parasympathikus (inklusive vorderer und hinterer Vagus) notwendig. Ein gesunder Sympathikus aktiviert uns positiv, ohne in eine Überaktivierung (Hyperaktivität und ständiger Alarmzustand) zu kippen. Das Nervengeflecht des Vagusnervs teilt sich auf in den ventralen (vorderen) und dorsalen (hinteren) Ast. Der vordere Ast steuert unsere positiven Entspannungszustände, die Ruhe und Erholung erzeugen. Der hintere Ast dient der Verlangsamung im Sinne von Abschaltung und erzeugt bei einer Überaktivität beispielsweise auch depressives Verhalten oder die sogenannte Schockstarre.

Die Herangehensweise und die Übungen der KörperResilienz sprechen das Stammhirn an und bringen das Nervensystem sukzessive in den „grünen Bereich“, wo wir gleichzeitig entspannt und präsent (gemeint ist: wach) sein können. Dies bleibt auch erhalten, wenn Gefahren, Krisen oder Stress im Außen lauern.



2 „Augenbewegungen“  
(Quelle: Isabel Scholz)



nem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten auf diese Zusammenhänge hingewiesen und für eine Körperorientierung und Ausrichtung nach innen sensibilisiert wird.

AKOM

Mehr zum Thema

Isabel Scholz: KörperResilienz – Kopf und Körper in Einklang bringen – So erreichst du Ruhe, Stabilität und Widerstandskraft, ISBN-978-86374-667-4, 239 Seiten

3 „Augenbewegungen“ (Quelle: Isabel Scholz)

- ▶ Die Daumen nach oben ausrichten, so dass sie noch aus den Augenwinkeln zu sehen sind.
- ▶ Der Blick springt abwechselnd und schnell vom rechten zum linken Daumen, während der Kopf ruhig bleibt.
- ▶ Zeit der Durchführung: 1 bis 2 Minuten.

Nach der Übung empfiehlt es sich, in sich hineinzuspüren und wahrzunehmen, was sich am inneren Zustand geändert hat.

Spannungsbogen aufgebaut und es so immer wahrscheinlicher wird, aus den alten (Stress-)Mustern auszubrechen.

Eigene Automatismen werden erkannt und umgelenkt. KörperResilienz erhöht die Fähigkeit, den Fokus auf die Veränderung zu halten und sich von nichts mehr abbringen zu lassen.

Achtsamkeit als Lebensintention verstehen

In der KörperResilienz bedeutet Achtsamkeit, sich über die eigenen hinderlichen und automatisierten Lebensmuster bewusst zu werden und sich aus ihnen herauszuentwickeln.

Dies gelingt über die Installation der sogenannten intentionalen Ebene, die das hohe Gut Aufmerksamkeit so lenkt, dass jeder Moment im Hier und Jetzt aufgeladen wird mit der eigenen Entwicklungsenergie. Intention (= Absicht) wird dabei verstanden als die willentliche, bewusste Ausrichtung auf ein Ziel, zu dem der

Fazit

Die Mischung macht's – KörperResilienz kombiniert die wirksamsten Essenzen bestehender Methoden

KörperResilienz beinhaltet Elemente aus:

- ▶ der klassischen Resilienz
- ▶ der Körperpsychotherapie
- ▶ der Entwicklungspsychologie
- ▶ der Polyvagal-Theorie
- ▶ der Achtsamkeit

Es ist die Kombination der wirksamsten Teile bereits vorhandener, aber bisher isoliert betrachteter Methoden, was die KörperResilienz zu einer effektiven und praktischen Mischung macht.

Jeder Patient, der aufgrund einer Krise, Erschöpfung oder massivem Stress an einem Punkt steht, an dem er nicht weiter weiß profitiert davon, wenn er von sei-