

Julia Wohlfarth

Somatic Healing

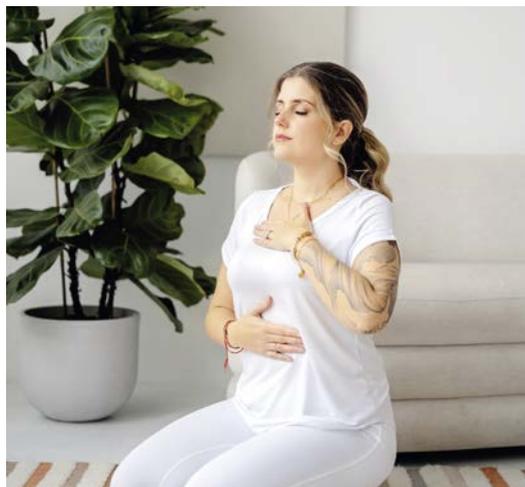
Wie du dich von
Schmerzen, Unruhe
und Erschöpfung
befreist



**Mini-Programme
und Video-Tutorials**
als Soforthilfe
für das überlastete
Nervensystem

GU

INHALT



Somatic Healing – mein Weg 5

KNOW YOUR BODY 9

Wenn Nerven nerven	10
Alles Psycho, oder was?	10
Aus dem Gleichgewicht geraten	12
Dein Nervensystem	13
Stressalarm im Körper	13
Entgleisungen im Nervensystem	16
Der Vagabund im Körper	17
Stress lass nach!	18
Woher kommt der Stress?	19
Kopfgeburt Schmerz	19
Vom Schutzmechanismus zum Symptom	22
Einmal Kindheit und zurück	22
Emotionen im Körper	25
Fenster zum Nervensystem	26
Beschwerden? Und Tschüss!	30
Aufbau des Buches	31
Somatic Healing: So geht's	32

FEEL YOUR BODY 35

Werde dein innerer Beobachter	36
Wehret den Anfängen	36
Erleben statt bewerten	37
Horche in dich hinein	38
<i>Übungen</i>	42

MOVE YOUR BODY 49

Löse deine Blockaden!	50
Der Körper führt	50
Reduziere deine Spannungen	52
Leitfaden für die somatischen Übungen	62
<i>Übungen</i>	66

RELAX YOUR BODY 101

Stärke deine innere Ruhe	102
Kleine Physiologie der Atmung	102
Atemübungen	103
Stimulation von außen	104
Singen und Gurgeln	105
Lässt sich die Aktivität des Nervus Vagus messen?	105
<i>Übungen</i>	106

FREE YOUR BODY 111

Trainiere deine Beweglichkeit	112
Halt, keine Bewegung!	112
Achtsam an die Grenzen gehen	113
Mobilisiere deinen Körper	114
Leitfaden für die Beweglichkeitsübungen	117
<i>Übungen</i>	118

USE YOUR IMAGINATION 147

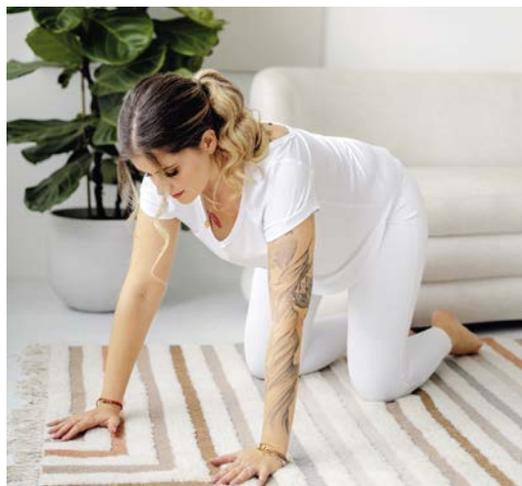
Stelle dir etwas Schönes vor	148
Mit allen Sinnen	148
Mentales Training	149
Erschaffe innere Welten	150
<i>Übungen</i>	151

CHANGE YOUR LIFESTYLE 155

Achte auf einen gesunden Alltag	156
Schritt für Schritt	156
Was an den Nerven rüttelt	157
Bewegung ins Leben bringen	157
Sport, aber der richtige	159
Von Nahrung und Nährstoffen	160
Das Reich des Schlafes	165
Den Arbeitsplatz optimieren	166
Glücksmomente im Alltag	168
Nachhaltige Umsetzung	168

ANHANG 173

FAQ – wichtige Fragen und Antworten	174
Wichtige Studien und Literaturempfehlungen	182
Register	185
Übungsregister	187
Dein exklusives Zusatzmaterial	189
QR-Code	190
Impressum	192





»STELLE DIR VOR, DU WACHST MORGENS AUF UND FÜHLST DICH NICHT MEHR VON SCHMERZEN UND BESCHWERDEN BEHERRSCHT. DEINE REISE ZUR SELBSTHEILUNG BEGINNT HIER UND HEUTE.«

SOMATIC HEALING – MEIN WEG

»Ich bin so verzweifelt, keiner findet die Ursachen meiner Schmerzen! Kein Arzt findet etwas und schickt mich weiter zum nächsten! Jeder sagt mir, ich solle mehr trinken, mich mehr bewegen und meinen Stress reduzieren, aber es hilft einfach nichts. Und jetzt soll ich Physiotherapie ausprobieren. Sie sind meine letzte Hoffnung! Was soll ich machen? Ich will einfach nur, dass es so ist wie früher.« Das berichtete meine Patientin Mathilda (Namen geändert) vor sieben Jahren, als wir das Anamnesegespräch vor dem Start der Behandlung führten. Ich hörte ihr aufmerksam zu, nickte immer wieder und dachte mir: »Schon wieder jemand, der mit seinen Beschwerden alleingelassen wird.« Mathilda war nicht meine erste Patientin, die mir diese Art von Vorgeschichte erzählte, und sie sollte auch nicht die letzte bleiben.

Im Herbst 2014 begann ich, als Physiotherapeutin zu arbeiten – voller Elan und Motivation, Menschen zu helfen und ihre Beschwerden zu lindern. Ich bildete mich auch ständig fort, lernte immer mehr Techniken und eignete mir mehr Wissen an. Ich wollte doch unbedingt etwas bewirken, ich wollte diejenige mit den Zauberhänden sein, die Schmerzen und andere Beschwerden magisch verschwinden lässt. Doch schon bald wurde ich mit der harten Realität konfrontiert: 15 bis 20 Minuten Behandlungszeit, Patienten, die vor lauter Belastung ihre Übungen

kaum machen konnten, umfassende Beschwerden, die sich eben nicht einfach »wegzaubern« ließen. So opferte ich mich jahrelang auf, verzichtete auf Pausen, schickte Patienten zu Spezialisten, recherchierte abends stundenlang, was diesen Patienten und Patientinnen neben meiner Behandlung zusätzlich noch helfen könnte.

Leider kam es dann schnell, wie es kommen musste: Ich verlor die Lust, war selbst ausgebrannt und frustriert. Ich konnte den Menschen einfach nicht so helfen, wie ich es wollte. Es war eine ernüchternde Zeit.

Ich erinnerte mich an Mathilda und all die anderen, die ähnliche Geschichten erzählten. Sie alle suchten nicht nur nach physischer Erleichterung, sondern auch nach Verständnis, nach einem Zuhörer, der ihre Sorgen und Ängste ernst nahm. Es wurde mir klar, dass der emotionale und mentale Zustand meiner Patienten genauso wichtig war wie ihre physischen Beschwerden. Und so begann ich, mich umfassender weiterzubilden. Ich interessierte mich mehr für die Psyche, das Nervensystem und den Zusammenhang zwischen Körper und Geist.

Schon während meiner Fortbildung für Manuelle Therapie wurde uns immer wieder gesagt, dass wir mit unseren Händen auch emotionale Reaktionen auslösen können, wenn wir an

bestimmten Faszien und Muskeln arbeiten. Ich tauchte tiefer in Studien und Fachartikel über chronische Schmerzen und Beschwerden wie Tinnitus, Schwindel, Migräne, aber auch Ängste ein und erkannte ziemlich schnell, dass der übliche Umgang mit diesen Symptomen kaum zur Heilung führen kann. Es fängt schon damit an, dass die Patienten weder über die Ursachen chronischer Beschwerden aufgeklärt werden, noch eine umfassende und ganzheitliche ärztliche und therapeutische Betreuung erhalten.

Ich erinnerte mich an die Worte eines meiner Dozenten: »Ihr seid Physiotherapeuten – ihr seid nicht nur Masseur und Krankengymnasten, sondern auch Coaches!« Diese Aussage ergab für mich nun mehr und mehr einen Sinn. Ich begann, mein Wissen an meine Patienten weiterzugeben, sie über die Entstehung ihrer Beschwerden aufzuklären, Tipps zu geben, an welche Fachleute sie sich wenden können, sowie ihnen einfache Selbsthilfe-Übungen für zu Hause mitzugeben. Außerdem schauten wir uns gemeinsam auch ihren Alltag an.

Ich wurde zufriedener mit meiner Arbeit, und vor sieben Jahren hatte ich dann einen Traum: Ich möchte mein angeeignetes Wissen mehr Menschen zur Verfügung stellen. YouTube, Instagram ... Ein kleines Fünkchen in meinem Kopf war entzündet. Doch leider war ich damals noch nicht so weit. Denn ich hatte selbst mit einigen Symptomen und Problemen zu kämpfen. Seit 2016 war ich alleinerziehend, überarbeitet und – was ich zu dem Zeitpunkt noch nicht wusste – hatte durch die Geburt meines ersten Kindes eine Traumafolgestörung erlitten. Zudem litt ich an Reizdarmsymptomen, starken Allergien, Asthma und Migräne-Attacken, was meinen Alltag zusätzlich belastete.

Als ich meinen jetzigen Mann Pascal kennenlernte, änderte sich einiges in meinem Leben. Ich wurde entlastet und hatte wieder mehr Kapazitäten außerhalb meiner Mutter- und Physiotherapeutenrolle. Doch als wir 2020 unser erstes gemeinsames Kind bekamen, kam der nächste Schicksalsschlag, ein weiteres Geburtstrauma mit schweren Folgen: posttraumatisches Belastungsstörung, Panikattacken und Depressionen. Ich begab mich in Therapie, und erst da merkte ich, welche Belastung ich mit mir herumtrug.

Ich erkannte, dass ich mich selbst genauso vernachlässigt hatte, wie viele meiner Patientinnen und Patienten es taten, die sich im Strudel ihrer Schmerzen und Beschwerden verloren hatten. Die Therapie half mir, Stück für Stück meine innere Stärke wiederzufinden. Wir bearbeiteten nicht nur meine Geburtstraumata, sondern auch meine Kindheit. Ich erkannte viele gesundheits-schädigende Verhaltensweisen, die ich versuchte, Stück für Stück zu verändern. Langsam begann ich, mich wieder auf meine Träume und Ziele zu konzentrieren.

2021 – mit Baby und Corona-Regeln zu Hause etwas gelangweilt – startete ich ein neues Projekt, nämlich ASMR-Entspannungsvideos (autonome sensorische Meridianreaktion) auf YouTube. Ich begann, mein erstes Geld online zu verdienen. Allerdings wollte ich so nicht Vollzeit arbeiten, denn mein Herz hing sehr an meinen Patienten.

2022 wollte ich nach der Elternzeit wieder in meinen Beruf als Physiotherapeutin einsteigen. Doch eines war mir klar: Zurück in eine Praxis als Angestellte mochte und konnte ich einfach nicht. Enge Taktung, keine Zeit, um auf die Toilette zu gehen, und eine schlechte Bezahlung waren für mich nicht mehr hinnehmbar. Motiviert durch

meine kleine YouTube-Selbstständigkeit startete ich nun als freiberufliche Physiotherapeutin. Ich begann, Hausbesuche zu machen, und fand bald einen kleinen Praxisraum in der Nähe unserer Wohnung. Termine konnte ich mir selbst einteilen, und bald war ich wieder voll ausgebucht. Tja, was soll ich sagen? Ich verfiel in alte Muster, überarbeitete mich und ging wieder über meine Grenzen. Ich vermisste meine Kinder, für die ich zu wenig Zeit hatte, und fragte mich immer wieder: »Wofür tue ich das eigentlich?«

Mein Körper entwickelte wieder schlimme Symptome. Vor allem mein Reizdarm wurde so problematisch, dass ich manchmal weinend auf der Toilette saß vor Krämpfen und Schmerzen. Ich war so verzweifelt und fühlte mich wie eine Betrügerin, die anderen Tipps gibt, um gesund zu werden, und dabei selbst psychisch und körperlich krank ist. Es musste sich also etwas ändern und – ich musste bei mir anfangen.

Ich spürte am eigenen Leib, was ich eigentlich wusste und lange schon anderen weitergab: Die Auswirkungen von Traumata, Emotionen und grenzüberschreitender Lebensweise hingen noch in meinem Körper fest. Auch wenn ich vom Verstand her alles begriffen hatte – mein Körper erinnerte sich noch immer. Also tauchte ich wieder mehr in das Thema Psyche und Nervensystem ein und begann die Körperübungen, die ich schon lange mit meinen Patienten machte, auch auf meine Beschwerden anzuwenden und auf Körperebene an meinen Traumata zu arbeiten. Ich war endlich bei mir selbst angelangt. Meine Symptome wurden besser, und sie sind trotz mancher Auf und Ab zum jetzigen Zeitpunkt fast komplett verschwunden. Die Möglichkeit, über meinen Körper Einfluss auf meine Psyche und mein Nerven-, Hormon- und Immunsystem zu

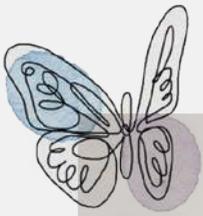
nehmen – das ist SOMATIC HEALING! –, hatte mein Leben verändert.

2023 startete ich damit, mein Wissen – als Fachkraft und als Betroffene – auf sozialen Medien, insbesondere Instagram, zu teilen. Das Feedback war überwältigend. Menschen schrieben mir, wie sehr ihnen meine Tipps und Übungen halfen, ihre Schmerzen zu lindern und ihren Alltag zu verbessern. Ich merkte, dass ich auf dem richtigen Weg war. Endlich konnte ich das tun, wofür ich so lange gekämpft hatte: Menschen nicht nur kurzfristig zu helfen, sondern ihnen langfristige Strategien zur Selbsthilfe mitzugeben.

Heute fühle ich mich erfüllt und glücklich. Durch meine eigene Geschichte und die Geschichten meiner Patienten habe ich eine tiefere Verbindung zu meiner Arbeit und zu den Menschen, die ich unterstütze. Und das Schönste daran ist, dass ich meine Erfahrungen und mein Wissen nun mit einer wachsenden Gemeinschaft teilen kann. Meine jetzige Tätigkeit ermöglicht es mir auch, mehr Zeit mit meiner Familie zu verbringen, mich in meiner Praxis nicht zu überarbeiten und gleichzeitig noch vielen Menschen mit ihren Beschwerden weiterzuhelfen.

Und nun geht ein Traum für mich in Erfüllung. Mein Kindheitswunsch war es, Autorin zu werden. Zwar ist es kein Roman, wie ich es mir als Sechsjährige ausgemalt hatte, doch es ist eigentlich noch besser: Mit diesem Buch erfüllt sich gleichzeitig ein anderer Wunsch: Menschen zu helfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Julia Wohlfarth



KNOW YOUR BODY

Wie funktioniert eigentlich der Körper?
Das zu verstehen, ist der Schlüssel, um sich erfolgreich von
Schmerzen und anderen Beschwerden zu befreien.

WENN NERVEN NERVEN

Erschöpft, müde, Rückenprobleme? Keine organischen Ursachen dafür gefunden und schon alles Mögliche dagegen ausprobiert? Wenn dir das bekannt vorkommt, liegt die Ursache vermutlich in deinem Nervensystem. Zu wissen, wie es funktioniert, ist der erste Schritt zur Heilung.

Schmerz scheint allgegenwärtig zu sein. Das empfinde nicht nur ich als Physiotherapeutin so. Sicher kennst auch du – von dir selbst oder von Freundinnen und Kollegen – Sätze wie diese: »Mein Rücken schmerzt so sehr, ich habe mal wieder eine falsche Bewegung gemacht.« Oder: »Mein Nacken ist hart wie ein Brett, aber ich saß heute einfach mal wieder zu lang im Büro.« Oder: »Mein Kiefer fühlt sich so fest an, aber ich knirsche auch einfach die ganze Nacht mit den Zähnen«. Die Auslöser für die Beschwerden werden hier auch gleich mitgeliefert: Bewegungseinschränkung, zu langes Sitzen, Zähneknirschen. Manchmal erhält man auch Diagnosen wie Bandscheibenvorfall oder Nervenreizung und probiert alle möglichen Behandlungen aus: Massagen, Krankengymnastik, Schmerzmittel. Und doch kehren die Beschwerden immer wieder zurück, manchmal sogar schlimmer als zuvor.

Auch wenn Schmerzen aller Art die wohl häufigsten chronischen oder wiederkehrenden Beschwerden darstellen, es gibt auch noch andere

wie zum Beispiel Erschöpfungszustände, Nervosität, Schwindel ... Und auch sie können sich als äußerst hartnäckig bis chronisch erweisen – sie gehen einfach nicht weg. Warum ist das so? Warum verschwinden die Symptome trotz zahlreicher Therapien nicht?

ALLES PSYCHO, ODER WAS?

Vielleicht geht es dir ja wie vielen meiner Klientinnen, die wegen ihrer Beschwerden zu mir kommen: Du hast alle möglichen organischen und strukturellen Ursachen deiner Beschwerden in einer wahren Ärzte-Odyssee abklären lassen. Vermutlich konnte bei diesen Untersuchungen gar nichts festgestellt werden oder das, was gefunden wurde, kristallisierte sich als irrelevant für die vorliegenden Symptome heraus. Und dann kommt er ins Spiel: der liebe Stress.

Auch wenn Stress inzwischen von vielen medizinischen Fachleuten als Ursache für zahlreiche Symptome anerkannt wird, fehlen in unserem Gesundheitssystem die passende Diagnostik

und eine weiterführende Unterstützung der Betroffenen. Die Diagnose »psychosomatische Beschwerden« ist meist das Ende der Untersuchungen, statt der Anfang. Und oftmals werden die Auswirkungen von Stress lediglich symptomatisch behandelt (zum Beispiel mit Medikamenten), ohne die eigentliche Ursache – den Stress selbst – anzugehen. Dies führt häufig in einen Teufelskreis aus kurzfristiger Linderung und erneutem Auftreten der Beschwerden.

Wichtig ist bei psychosomatischen Beschwerden, auch die Verzweiflung der Betroffenen anzuerkennen, da der beschriebene Teufelskreis die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt: Die Beziehungen innerhalb der Familie und zu Freunden leiden darunter. Und eigentlich schöne Dinge, etwa geliebte Hobbys, werden zur Qual, da sie immer wieder mit den belastenden Symptomen verbunden sind. Leider wird diese tiefe Verzweiflung von behandelnden Ärztinnen und Ärzten oft nicht gesehen, und die Beschwerden werden häufig sogar bagatellisiert. Das führt dazu, dass die Betroffenen sich nicht ernst genommen fühlen und irgendwann sogar die Hoffnung aufgeben, was die Verzweiflung nur noch weiter verstärkt.

Meistens lauten die Empfehlungen der Mediziner oder Therapeuten dann: Sport, gesunde

Ernährung und Entspannung. Es klingt so leicht! Warum bleiben dann aber Menschen dennoch so oft gestresst und werden ihre Symptome nicht los? Ganz einfach: weil es eben nicht ganz so einfach ist.

Entspann dich doch mal!

Die meisten Menschen wissen, dass Stress sie beeinflusst, schaffen es aber nicht gesunde Gewohnheiten in ihren Alltag zu integrieren. Und selbst wenn sie beispielsweise meditieren und spazieren gehen, gelingt es ihnen nicht, dabei zu entspannen.

Viele meiner Klientinnen erzählen mir, dass sie abends nach der Arbeit eine immense Anspannung und Unruhe verspüren und sich in einem Gedankenkarussell, das einfach nicht zur Ruhe kommen will, regelrecht gefangen fühlen. Trotz ihrer Bemühungen können sie sich einfach nicht entspannen. Im Gegenteil, nach einem vergeblichen Versuch zu meditieren fühlen sie sich oft noch schlechter als zuvor.

Von wegen »faul«

Den Alltag so zu gestalten, dass man mehr Zeit für sich hat, ist für viele Menschen eher schwierig. Nehmen wir zum Beispiel meine 35-jährige alleinerziehende Klientin die unter starken Kieferbeschwerden, Kopfschmerzen und Tinnitus leidet. Sie hat zwei Jobs, aber keine unterstützende Familie in der Nähe. Da bleibt einfach keine Energie übrig, um zusätzlich noch zweimal pro Woche zum Sport zu gehen. Außerdem wären sowieso keine finanziellen Mittel für einen Babysitter übrig, und auch Freunde können oder wollen nicht regelmäßig einspringen.

Wenn ihr in dieser schwierigen Situation jemand kommt mit Aussagen wie: »Dann geht es dir nicht schlecht genug.« Oder: »Du willst es einfach nicht wirklich.« Oder auch: »Das sind alles

Psychosomatische Beschwerden

Psychosomatische Beschwerden sind körperliche Symptome, die durch psychische Faktoren wie Stress, Angst oder Depression verursacht oder verstärkt werden, ohne dass eine organische Ursache gefunden werden kann. Dabei beeinflussen sich die körperlichen (somatischen) und psychischen Anteile wechselseitig negativ.

nur Ausreden«, fühlt sie sich – verständlicher-
weise – extrem unverstanden und verletzt.

Selbstverständlich gibt es auch Menschen,
die wirklich nach Ausreden suchen, doch auch
da macht man es sich allzu leicht, wenn man sie
einfach als »faul« oder »disziplinlos« abstem-
pelt. Während meiner Phase mit chronischen
Beschwerden hatte ich solche Gedanken nicht
nur einmal. Nach einem langen Arbeitstag oder
einem Tag voller Aktivitäten mit meinen Kindern
lag ich abends völlig erschöpft auf der Couch.
Meine Schultern schmerzten, mein Herz schlug
schnell, obwohl ich ganz ruhig dalag. Meine
Gedanken kreisten um den vergangenen Tag und
planten den kommenden, wobei mich finanzielle
Sorgen plagten.

*Ent-Stressen ist mehr als nur das
Ausführen bestimmter Aktivitäten. Es
erfordert ein tiefes Verständnis der
individuellen Belastungsfaktoren und der
persönlichen Reaktionen darauf.*



»Jetzt steh endlich auf und mach ein paar
Beweglichkeitsübungen!«, drängte mein innerer
Motivationscoach. »Ich bin gerade zu müde, um
überhaupt aufzustehen«, erwiderte mein inne-
rer Schweinehund. Solange meine Abende so
aussahen, wurden meine Beschwerden immer
schlimmer. Was ich zu dem Zeitpunkt noch nicht
wusste: Mein Nervensystem war völlig überlastet
beziehungsweise dysreguliert, und ich konnte (!)
tatsächlich nicht anders.

AUS DEM GLEICHGEWICHT GERATEN

»Was ist denn ein dysreguliertes Nervensystem?«,
fragst du dich jetzt vermutlich. Ganz allgemein

gesprochen heißt das: Das Nervensystem kann
nicht mehr angemessen zwischen Anspannung
und Entspannung wechseln. Es ist entweder stän-
dig übererregt, das bedeutet, man befindet sich
in dauerndem Alarmzustand. Es kann aber auch
untererregt sein, dann ist man antriebslos und
uninteressiert. Ist das Nervensystem solcherma-
ßen aus der Balance geraten, kann das zu chroni-
schen Beschwerden führen, wie:

- Schmerzen (chronisch = länger als drei
Monate)
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Ein- und/oder Durchschlafstörungen
- Muskelverspannungen
- Migräne
- Tinnitus
- Schwindel
- Konzentrationsprobleme, Hirnnebel
- innere Unruhe, Anspannung, Nervosität
- Verdauungsprobleme (Reizdarm, Verstop-
fung)
- unerklärliche Gewichtsprobleme
- verminderte Immunfunktion
- Reizbarkeit
- emotionale Instabilität
- Angst, Panik

Wie aber kommt es dazu? Wenn chronische
Beschwerden vorliegen, Entspannungsmethoden,
Sport & Co. zu keiner Verbesserung führen oder
man dazu gar nicht mehr in der Lage ist, liegt das
nur zum Teil an mangelndem Wissen darüber,
was wirklich hilft. Vor allem fehlt das Verständnis
dafür, wie der Körper funktioniert und wie er auf
Stress reagiert. Dieses Verständnis möchte ich dir
auf den folgenden Seiten vermitteln. Denn es ist
der Schlüssel, um besser mit deinen Beschwer-
den umzugehen. Es wird dir helfen zu begreifen,
warum dein Körper diese Beschwerden hat, war-
um sie so hartnäckig sind und welche Maßnah-
men dir helfen können und welche nicht.

Es ist erwiesen, dass allein diese Aufklärung schon einen ersten therapeutischen Schritt darstellt. Studien belegen, dass allein das Wissen über die psychosomatischen Zusammenhänge von chronischen Beschwerden zur Verringerung der Symptome führt. Schauen wir uns also genau an, wie chronische Schmerzen und Beschwerden entstehen, warum einige Menschen sie entwickeln, während andere verschont bleiben, und warum es so herausfordernd ist, sie loszuwerden.

DEIN NERVENSYSTEM

Das Nervensystem des Menschen lässt sich einerseits nach lokalen Gesichtspunkten unterscheiden, nämlich in das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) und das periphere Nervensystem (Verlauf der Nerven im übrigen Körper). Es wird aber auch nach seiner Funktion unterschieden, nämlich in das somatische und das vegetative Nervensystem. Das somatische steuert Vorgänge, die wir willentlich beeinflussen können, also zum Beispiel Bewegungen. Es wird deshalb auch willkürliches Nervensystem genannt. In unserem Zusammenhang ist vor allem das vegetative Nervensystem wichtig. Es regelt die unwillkürlichen Abläufe im Körper wie Herzschlag, Atmung oder Stoffwechsel. Es lässt sich entsprechend seiner Funktionen weiter unterteilen in das sympathische und das parasympathische System. Der Sympathikus versetzt den Körper in erhöhte Leistungs- und Reaktionsbereitschaft und wirkt bei Gefahr wie ein Alarmmechanismus. Dagegen ist der Parasympathikus für Ruhe und Erholung sowie für den Aufbau neuer Energiereserven zuständig. Die beiden sind also Gegenspieler, arbeiten aber auch zusammen: Der Sympathikus kommt zum Einsatz, wenn Herausforderungen zu meistern sind. Der Parasympathikus bringt die Körperfunktionen dann wieder in den Normalbetrieb.

So weit, so gut. Die Frage ist nun: Wie führt ein dysreguliertes Nervensystem zu den genannten Beschwerden? Um die Entstehung besser verständlich zu machen, werfen wir einen genaueren Blick darauf, was in unserem Körper bei akutem und chronischem Stress passiert.

STRESSALARM IM KÖRPER

Nehmen wir an, du bist einem Stressreiz ausgesetzt, zum Beispiel steht dir plötzlich ein gefährliches Raubtier gegenüber. Die Informationen zur Situation werden über die Sinneszellen – du hörst, riechst und siehst den potenziellen Angreifer – an das Gehirn geleitet. Dort wird die Situation bewertet. Was vermutlich angesichts eines Raubtieres passieren würde: Der Sinnesreiz wird als Stresssituation eingestuft, als Gefahr! Ein Gefahrensignal wird an das Angstzentrum im Gehirn, die Amygdala geleitet und von dort weiter zum Hypothalamus, das Regulationszentrum des Gehirns. Er koordiniert das Zusammenspiel von Nervensystem und Hormonen. Dort werden auch die körperlichen Stressreaktionen aktiviert, wobei zwei unterschiedliche System zum Einsatz kommen:

- Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SAM- oder SNN-Achse)
- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA- oder HHN-Achse)

Diese beiden Achsen werden jedoch nicht gleichzeitig aktiviert, sondern nacheinander. Man könnte bei der SAM-Achse (ich verwende im Folgenden für beide Achsen die englische Abkürzung) von der schnellen Notfallreaktion sprechen und bei der HPA-Achse von der langsameren Anpassungsreaktion.

Die SAM-Achse für die Notfallreaktion

Zunächst reagiert der Sympathikus auf den Stressauslöser beziehungsweise die Gefahr.

kommt zu Entspannung und Regeneration. All diese Reaktionen sind ganz normal – es handelt sich um einen natürlichen, physiologischen Schutzmechanismus des Körpers. Eine einzelne Bedrohung und die damit verbundene Stressreaktion machen uns nicht krank. Menschen mit einem gut regulierten Nervensystem können nach einer intensiven Stressreaktion wieder in einen ruhigen Zustand zurückkehren. Unser Körper ist dafür gemacht.

ENTGLEISUNGEN IM NERVENSYSTEM

Was den Körper allerdings überlastet, sind anhaltende Stress auslösende Situationen. Um im Bild zu bleiben: Kaum ist ein Raubtier besiegt oder abgeschüttelt, taucht ein neues auf, und Kampf oder Flucht gehen ewig weiter. Dann werden die Auswirkungen der Stressreaktion auf den gesamten Körper zu belastend und kehren zum Teil die Wirkung sogar um. Fördert Cortisol zum Beispiel die Konzentration, kann hohes Cortisol auf Dauer Konzentrationsschwierigkeiten verursachen. Es kommt aber noch zu weiteren Entgleisungen.

Die Auswirkungen von lang anhaltendem Stress, Krankheiten oder Traumata auf das Nervensystem und den Körper sind allerdings äußerst komplex. Ich lege hier möglichst kurz, knapp und vereinfacht den aktuellen Stand der Forschung dar.

Werfen wir den Blick zunächst auf das vegetative Nervensystem. Bei chronischem Stress kommt es dort zu einer Dysregulation. Diese kann sich auf unterschiedliche Weisen äußern. Oft liegt sogar eine Kombination mehrerer Zustände vor. Wesentlich sind die beiden folgenden Reaktionen:

- **Übererregung:** erhöhte Sympathikusaktivität und verminderte Parasympathikusaktivität
- **Untererregung:** verminderte Aktivität beider Systeme

Übererregtes vegetatives Nervensystem

Dauerbelastung sprich lang anhaltender Stress führt zu einer dauerhaften beziehungsweise vermehrten Aktivierung des Sympathikus. Dies äußert sich in erhöhtem Herzschlag, höherem Blutdruck und gesteigerter Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol.

Diese ständige Alarmbereitschaft des Körpers kann zu einer Erschöpfung der Ressourcen führen und das Immunsystem schwächen. Symptome wie Nervosität, Schlaflosigkeit und häufige Infektionen folgen. Gleichzeitig wird der Parasympathikus unterdrückt, wodurch regenerative Prozesse beeinträchtigt werden. Das Verdauungssystem funktioniert weniger effizient, der Schlaf wird gestört und die allgemeine Erholung des Körpers wird eingeschränkt.

Untererregtes vegetatives Nervensystem

Nach einer Phase der Übererregung kann es zu einem Zustand der Untererregung kommen. Dieser äußert sich in Symptomen wie Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Depression und einem allgemeinen Gefühl der Energiearmut. Der Körper befindet sich in einem Zustand chronischer Müdigkeit und kann nicht mehr angemessen auf Stressoren reagieren.

Beide Zustände können sowohl kurzfristig als auch langfristig andauern. Durch die anhaltende Über- und Untererregung entstehen vielfältige gesundheitliche Probleme, die sowohl das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen.

Neben und sogar aufgrund der Dysregulation des vegetativen Nervensystems kommt es bei Dauerstress auch zur Dysregulierung der HPA-Achse, denn sie wird bei vermehrter Sympathikusaktivität und gleichbleibender Belastung ebenfalls öfter aktiviert.

Dysbalance der HPA-Achse

Es gibt verschiedene Formen der Dysregulation bei der HPA-Achse: Bei einigen Menschen führt anhaltender Stress zu einer gesteigerten, bei anderen zu einer verminderten oder gestörten Aktivität der HPA-Achse. Dies zeigt sich auch im Cortisol-Tagesprofil, das folgende Veränderungen aufweisen kann:

- eine dauerhaft erhöhte Cortisolkurve
- eine gestörte Cortisolkurve (zum Beispiel morgens niedrig und abends erhöht)
- eine dauerhaft verminderte Cortisolkurve

Es wird vermutet, dass diese Veränderungen in einer bestimmten Reihenfolge auftreten: Zunächst kommt es zu einer Erhöhung der Cortisolkurve, gefolgt von einer Phase mit gestörter Kurve, bis schließlich eine dauerhafte Senkung der Kurve eintritt.

Wie die eigene Cortisolkurve aussieht, kann man nur herausfinden, wenn man das Tagesprofil beispielsweise per Speicheltest misst. Nichtsdestotrotz gibt es aber auch beobachtbare Anhaltspunkte, die auf einen erhöhten beziehungsweise gesenkten Cortisolspiegel hinweisen.

Hierbei ist zu beachten: Cortisol-Dysbalance führt nicht zwangsweise zu diesen Symptomen

Cortisol erhöht	Cortisol vermindert
Reizbarkeit	Müdigkeit (den ganzen Tag über)
Konzentrationsprobleme	Kraftlosigkeit
Einschlaf- und Durchschlafprobleme	Erschöpfung
unerklärliche Gewichtszunahme	unerklärlicher Gewichtsverlust
reduzierte Regenerationsfähigkeit	Schwindelgefühle
weniger Muskelkraft	
gestörte Verdauung	

beziehungsweise es müssen nicht unbedingt alle zusammen auftreten. Wenn du es genau wissen möchtest, führ selbst den Speicheltest durch oder lass den Cortisolspiegel vom Arzt oder in einem Labor messen.

DER VAGABUND IM KÖRPER

Ein wichtiger Mitspieler im Team Nervensystem ist der Vagusnerv. Er ist der längste der zwölf Hirnnerven und verläuft vom Gehirn durch den Hals in die Brust. Dort spaltet er sich in den linken und rechten Vagusnerv auf. Seine Fasern erreichen fast alle inneren Organe, darunter das Herz, die Lunge und den Darm. Seinen Namen trägt er also nicht umsonst: lateinisch »vagus« bedeutet »umherschweifend«. Der Vagusnerv vermittelt zu etwa 80 Prozent Informationen vom Körper zum Gehirn, während die restlichen 20 Prozent Signale vom Gehirn in den Körper senden. Dabei beeinflusst er zahlreiche lebenswichtige Funktionen unseres Körpers. Und da er der größte Nerv des parasympathischen Nervensystems ist, das für Ruhe und Erholung zuständig ist, kommt ihm bei der Stressbewältigung eine wichtige Rolle zu: Er senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck, regt die Verdauung an und wirkt entzündungshemmend. Deshalb wird er oft auch als Ruhe- oder Erholungsnerv bezeichnet.

Umgekehrt bedeutet das, dass eine Beeinträchtigung seiner Funktionen den Abbau von Stressreaktionen im Körper verhindert. Hier liegt die Verbindung von Stressachsen und Parasympathikus beziehungsweise Vagusnerv. Denn ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel kann die Vagusaktivität reduzieren und damit die Erholung von Stresssituationen erschweren. Die gute Nachricht: Der Vagusnerv lässt sich auf verschiedene Weise bewusst stimulieren, was wiederum stressregulierend wirkt. Entsprechende Möglichkeiten stelle ich dir im Praxisteil des Buches vor.

Imagination

In diesem Kapitel erfährst du, wie du die Übungen durch positive Vorstellung ergänzen und ihre Wirkung verstärken kannst.

Lifestyle

Neben einem regelmäßigen Übungsprogramm ist es natürlich auch wichtig, aktuelle Stressoren im Alltag, so weit als möglich, zu reduzieren. Wie du das auf einfache Weise umsetzen kannst, erkläre ich im letzten Kapitel des Buches.

SOMATIC HEALING: SO GEHT'S

Es ist wichtig, dass du dich nicht überforderst während du mit diesem Buch arbeitest. Bedenke, dass jede neue Situation zunächst Unsicherheit hervorrufen kann, auch wenn sie förderlich für deine Gesundheit ist. Dein Nervensystem benötigt Zeit, um sich anzupassen und Heilung zuzulassen. Beachte deshalb bitte folgende Hinweise.

Schritt für Schritt

Arbeite die folgenden Kapitel nacheinander durch, da sie sinnvoll aufeinander aufbauen. Nutze gern auch die Pläne, die du im Buch findest, etwa den Wochenplan für die somatischen Übungen. Du musst sie aber natürlich nicht akribisch genau befolgen. Betrachte sie vielmehr als Inspirationen, die dir helfen, eine für dich passende Routine zu finden. Jeder Mensch reagiert anders auf die Übungen. Sieh das Ganze als Experiment und als Möglichkeit, deinen Körper kennenzulernen.

Sei gut zu dir

Geh immer achtsam und liebevoll mit dir um und denk daran: Heilung verläuft nicht linear. Eine meiner Klientinnen schrieb dazu einmal

Folgendes in unsere gemeinsame Gruppe: »Julia hat mal gesagt, dass Heilung wellenförmig verläuft. Genau so ist es auch bei mir. Und wenn ich einen schlechteren Tag habe, sage ich mir, dass es nur eine Welle ist, und frage mich, was mir die Welle sagen will. Das hilft mir positiv zu bleiben.« Das fand ich unglaublich berührend und treffend formuliert.

Und einen weiteren Punkt möchte ich an dieser Stelle unbedingt noch einmal betonen, bevor du loslegst: Jedes Symptom ist ein Schutzmechanismus deines Körpers. Dein Körper arbeitet nie gegen dich, sondern für dich – auch wenn es sich in vielen Momenten nicht so anfühlt. Vielleicht hilft dir das, liebevoller mit dir und deinem Körper umzugehen.

Wichtiger Hinweis

Natürlich muss jedes Symptom ärztlich abgeklärt werden. Hol dir am besten auch eine Zweit- und Drittmeinung ein. Auch wenn eine organische Erkrankung vorliegt – deine Beschwerden können selbstverständlich trotzdem vom Nervensystem mit beeinflusst sein. Auch dann sind die folgenden Übungen für dich relevant. Werde aber bitte erst nach Absprache mit dem Arzt deines Vertrauens aktiv. Um für dich herauszufinden, ob deine Symptome vom Nervensystem beeinflusst sind, habe ich einen kleinen Test erstellt. Du findest ihn auf der gegenüberliegenden Seite. Er ersetzt natürlich keine ärztliche Diagnostik, aber er stellt auf jeden Fall eine kleine Orientierungshilfe dar.

Ich wünsche dir viel Freude auf deiner Reise ins Nervensystem! Du wirst dich und Deinen Körper ganz neu erleben und kennenlernen.

TEST: SIND DEINE SCHMERZEN UND SYMPTOME DURCH NEUROPLASTISCHE VERÄNDERUNGEN ENTSTANDEN?

Wenn du vier oder mehr Punkte mit Ja beantwortest, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass deine Beschwerden vom Nervensystem beeinflusst sind.

1. Treten deine Schmerzen oder Symptome vor, während oder nach einer stressigen Situation/ Phase auf? Beispiel: Deine Kopfschmerzen beginnen oder verstärken sich nach einem Tag voller Termine und Zeitdruck.

ja nein

2. Gibt es keine klare ärztliche Diagnose oder immer wieder neue Diagnosen für deine Symptome? Typischerweise gibt es die Diagnose »psychosomatische Beschwerden«, gar keine Diagnose oder immer wieder neu diagnostizierte Erkrankungen, die sich aber nicht bestätigen.

ja nein

3. Leidest du unter mehreren Symptomen gleichzeitig? Also beispielsweise unter Kopfschmerzen, Erschöpfung und Unruhe? Oder hast du Schmerzen mehrere Bereiche gleichzeitig (zum Beispiel Nacken, Schultern, Knie und Rücken)?

ja nein

4. Sind deine Symptome ohne vorherige Verletzung oder Krankheit entstanden oder bestehen sie trotz Heilung weiter? Beispiel: Der Bandscheibenvorfall ist Jahre her, und es besteht keine akute Entzündung mehr – die Beschwerden sind aber trotzdem immer wieder da.

ja nein

5. Verändern sich deine Schmerzen und Symptome im Lauf des Tages? Hast du vielleicht in der Arbeit Symptome, aber abends auf der Couch nicht? Wachst du mit Schmerzen auf, und vergehen diese bis zum Abend wieder, oder umgekehrt?

ja nein

6. Wandern deine Schmerzen immer wieder? Treten deine Symptome mal rechts und mal links auf? Sind deine Schmerzen beispielsweise manchmal am Nacken lokalisiert und manchmal zwischen den Schulterblättern?

ja nein

7. War deine Kindheit sehr belastend? Wurdest du voll und ganz von deinen Eltern angenommen und konntest deine Emotionen ausleben, oder musstest du dich sehr zurücknehmen und dich verstellen? Hast du bedingungslose Liebe erfahren? Oder wurde dir sogar Gewalt angetan?

ja nein

8. Weist du eine oder mehrere der folgenden Persönlichkeitsmerkmale oder Verhaltensweisen auf? Perfektionismus, People Pleasing (es allen recht machen wollen), Ängste, Abgrenzungsprobleme, übermäßige Anpassungsbereitschaft?

ja nein

3-SCHRITTE-ÜBUNG

Mit dieser Übung trainierst du deine äußere Achtsamkeit und schärfst deine fünf Sinne. Sie eignet sich sehr gut als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis. Du kannst sie aber auch immer wieder im Alltag einsetzen, zum Beispiel, wenn du unterwegs bist.

SO GEHT'S

Sinneswahrnehmungen Richte die Aufmerksamkeit auf deine Umgebung und nimm sie mit allen Sinnen auf, ohne etwas zu bewerten. Wenn dich zum Beispiel das Anlassen eines Automotors stört, sage dir: »Aha, ein Auto wird gestartet.« Und dann wendest du dich etwas anderem zu.

- Was siehst du? Achte auf Farben und Formen, Bewegungen und Gegenstände. Nenne zum Beispiel drei rote oder grüne Dinge.
- Was hörst du? Nimm nahe und ferne Geräusche wahr oder die Stille um dich herum.
- Was spürst du? Vielleicht spürst du einen Windhauch oder Hitze auf der Haut. Oder du nimmst Kälte wahr und entwickelst Gänsehaut. Du kannst dich auch streicheln oder leicht Zwicken und den Unterschied dieser Berührungen spüren.
- Was riechst du? An einem heißen Sommertag ist es vielleicht Schweiß, den du wahrnimmst. Vielleicht dringen auch leckerere Küchendüfte aus einem Fenster, oder das Parfüm einer vorübergehenden Person steigt dir in die Nase.
- Was schmeckst du? Möglicherweise hast du noch den Kaffeegeschmack vom Frühstück auf der Zunge. Du kannst auch einfach einen Keks oder eine Rosine in den Mund stecken und die Geschmacksentwicklung in deinem Mund beobachten.

Atmung Starte diesen Schritt am besten im Sitzen oder Liegen. Später kannst du deinen Atem auch beim Gehen beobachten: Nimm wahr wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt oder wie sich der Brustkorb weitet. Du kannst dazu die Hände auf Bauch, Brust oder seitlich an die Rippen legen, um die Atembewegung besser zu spüren.

Ausgewählter Körperbereich Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf eine Stelle deines Körpers. Spüre zum Beispiel, wie die Füße auf dem Boden stehen oder welche Bereiche im Liegen die Unterlage berühren und welche nicht. Du kannst auch mit einer Hand auf Arm oder Oberschenkel klopfen oder ihn reiben. Nimm Kribbeln oder Wärmeentwicklung wahr und vergleiche mit dem jeweils anderen Arm und/oder Bein.

Verbindung zum Körper

Indem du dich auf äußere Empfindungen konzentrierst, schärfst du deine Wahrnehmung und verbindest dich mit deinem Körper.

NERVENSYSTEM-CHECK-IN

*Lerne, die Signale deines Körpers und Nervensystems besser wahrzunehmen.
Diese Übung habe ich für dich eingesprochen, siehe QR-Code auf Seite 190.
So kannst du noch besser in dich hineinhorchen und entspannen.*

SO GEHT'S

Vorbereitung Nimm eine bequeme Position im Sitzen, Liegen oder Stehen ein. Spüre, welche Körperstellen Unterlage, Stuhl oder Boden berühren.

Atmung Fokussiere dich auf deine Atmung, ohne sie zu verändern. Beobachte, ob du mehr in die Brust oder in den Bauch atmest, ob die Atmung tief und langsam oder eher flach und schnell verläuft.

Herzschlag Wenn möglich, nimm auch wahr, wie dein Herz schlägt – schnell, stark, langsam, kaum wahrnehmbar?

Anspannung Überprüfe folgende Bereiche, ob du hier Anspannung/Verspannung spürst oder ob sie entspannt sind:

- Kiefer: Beißt du die Zähne zusammen?
- Schultern: Sind sie hochgezogen und angespannt oder locker-entspannt?
- Bauch und Rücken: Fühlen sich die Muskeln weich an oder fest und angespannt?
- Hände: Sind die Hände verkrampft, oder liegen sie entspannt auf dem Buch oder neben dem Körper?
- Beine und Füße: Spürst du hier Verspannungen, oder sind die Gliedmaßen locker und beweglich? Versuche, dort, wo du Anspannung empfindest, locker zu lassen.

Energielevel Versuche anhand der Nervensystemampel, deine Energie einzuordnen.

- Bist du entspannt und ruhig, aber bereit, etwas zu tun (grüner Bereich)?
- Merkst du Anspannung, Nervosität oder Unruhe (gelber Bereich)?
- Bist du im Alarmzustand, total aktiviert und gleichzeitig erschöpft (roter Bereich)?

Achtsamkeit Nimm alle Empfindungen nur wahr, bewerte sie nicht. Beobachte auch, ob und wie sich deine Empfindungen verändern. Akzeptiere deinen Zustand – er ist einfach, wie er ist. Verweile noch einige Atemzüge und schau, ob sich weitere körperliche Empfindungen oder auch Gefühle zeigen.

Extra Wenn du dich überfordert fühlst, fokussiere dich wieder auf deinen Atem. Atme bewusst in Brust oder Bauch.

Abschluss Beende die Übung, indem du zwei Dinge in deiner Umgebung bewusst ansiehst, um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen.

Dokumentiere und vergleiche

Um Änderungen deines Zustands längerfristig zu dokumentieren, kannst du die Journalseite zum Nervensystem-Check-in auf meinem Instagram-Kanal verwenden.



SOMATISCHES SCHÜTTELN

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, warum Tiere plötzlich und unvermittelt anfangen, zu zittern oder sich zu schütteln. Sie tun es, um Spannung und Stress abzubauen. Auch du kannst dir das Schütteln zunutze machen, wenn du dich überlastet fühlst.



SO GEHT'S

Vorbereitung Mach einen kurzen Check-in, indem du körperliche und emotionale Empfindungen ohne Wertung wahrnimmst. Wo im Körper zeigt sich die Überforderung, wie äußert sie sich? Überlege, in welchem Bereich der Nervensystem-ampel du dich befindest.

Einstieg Beginne die Übung mit leichtem Bouncen (Wippen in den Knien), gern auch zu Musik, die dich aktiviert und die dir Spaß macht.

Reflexion Beobachte, wie sich deine Energie im Körper anfühlt – gestaut oder schon fließend?

Achtung

Wenn du dich sehr erschöpft, kraftlos und ausgelaugt fühlst (blauer Bereich), ist die Übung nicht für dich geeignet. Sie ist sehr aktivierend und kann dich unter Umständen überfordern. Falls du dich nah am roten Bereich befindest – taste dich langsam an die Übung heran und beginne mit lockerem Bouncen für 30 Sekunden. Achte in den nachfolgenden Stunden auf dein Befinden und schau, ob dir die Übung gutgetan hat. Falls das der Fall ist, kannst du langsam Dauer und Intensität des Bouncens und Schüttelns steigern.

Das Schütteln Schüttle dich im Folgenden intuitiv – ob mehrere Bereiche gleichzeitig oder nacheinander bleibt dir überlassen. Schau, was dir guttut.

Oberkörper Bewege dich während des Bouncens zunächst hin und her, indem du das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagerst. Nimm den Oberkörper dabei mit und lass die Arme mit-schlenkern.

Hände Schüttle deine Hände aus. Achte darauf, dass sie locker sind. Nimm dann die Unterarme mit dazu. Du kannst nach oben schütteln oder nach unten, wie du magst. ① Und du kannst jetzt sehr schnell werden.

①



Vorstellungskraft Stelle dir vor, dass du den Stress durch die Hände aus dir rausschüttelst. ② ③ Du kannst dabei sehr schnell werden. Lass alles raus!

Rumpf und Hüfte Schüttle und/oder schwinge Oberkörper und Hüfte in alle möglichen Richtungen, während du immer weiter bouncst. Bewege dich so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Beine und Füße Schüttle abwechselnd die unteren Gliedmaßen aus. Bounce dabei auf dem jeweils anderen Bein weiter. Geh dann dazu über, mit den Füßen fest auf den Boden zu stampfen.

Vorstellungskraft Stelle dir vor, du würdest mit dem Stampfen Stressenergie, Wut und Frust in die Erde ableiten.

Der Körper führt Schüttle dich weiter wild aus und lass dich dabei von deinem Körper leiten.

Achtsamkeit Wenn bei der Übung Zweifel aufkommen und du dich fragst, was du hier eigentlich treibst – bleib einfach dabei und schüttle weiter.

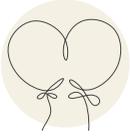
Ausstieg Lass den Oberkörper hängen, während du immer langsamer schüttelst und dabei tief ausatmest. Strecke dich bei der Einatmung lang nach oben und komm mit der nächsten Ausatmung wieder zum Hängen. Wiederhole das 3- bis 5-mal.

Abschluss Nach dem intensiven Schütteln tut es oft gut mit einer beruhigenden Übung, etwa dem Butterfly Hug, abzuschließen.

Hinweis

Du kannst dich, während du die Beine abwechselnd ausschüttelst, an einer Wand abstützen. Das kann allerdings den Bewegungsfluss stören. Entscheide auch hier, was sich besser für dich anfühlt.





INTUITIVES BEWEGEN

Intuitive Bewegungen im Vierfüßlerstand eignen sich sehr gut, um Verspannungen insbesondere in Nacken, Rücken und Hüftbereich zu lösen. Umgekehrt bedeutet das: Sie können ein Gefühl von Leichtigkeit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit erzeugen.



SO GEHT'S

Vorbereitung Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst dir gern Musik zur Übung hören, je nach deinem Bedürfnis kann sie aktivierend oder beruhigend sein.

- Geh nun in den Vierfüßlerstand.
- Spüre, wie der Atem durch den Körper fließt.
- Schließ die Augen und scanne deinen Körper. Wo verspürst du Anspannung?
- Nimm alle Gefühle, die auftauchen wahr, akzeptiere sie, ohne sie zu bewerten.

Einstieg Bewege nun langsam Kopf, Nacken, Hüfte und Gesäß. Folge deiner Intuition beziehungsweise deinem Körper. Spüre, welche Bewegungen dir guttun, welche sich frei und fließend anfühlen und welche dir eher unnatürlich vorkommen.

Ausführung Hier ein paar Anregungen für das intuitive Bewegen im Vierfüßlerstand:

- Katze-Kuh: Wechsel zwischen rundem Rücken (Katzenbuckel) ^① und Hohlkreuz (Kuh) ^②.
- Seitliche Schlangenbewegung: Schieb deinen Oberkörper abwechselnd nach rechts und links und lass deinen unteren Rücken und Hüfte folgen.

Wichtig

Die intuitiven Bewegungen folgen keinen festen Vorgaben. Die Beschreibung hier dient nur der Orientierung. Wichtig ist vielmehr die Bereitschaft, sich selbst und dem eigenen Körper zu vertrauen.

①



②



③



- Oberkörperkreisen: Kreise deinen Oberkörper über eine Seite Richtung Boden und komm in einem Halbkreis über die andere Seite wieder hoch. ③
- Hüfte vor- und zurückschieben: Schieb deine Hüfte sanft nach vorn und wieder zurück, du kannst dies gerade oder in einer Kreisbewegung tun. ④
- Kind-Haltung: Setz dich auf die Fersen und lass deinen Oberkörper sanft auf deine Oberschenkel sinken. Die Arme liegen angewinkelt vor dir auf dem Boden (Kindhaltung). ⑤
- Hüfte kreisen: Lass deine Hüften kreisen.

Impulse Wenn du das Bedürfnis hast zu schreien, zu weinen oder laut zu seufzen, lass es zu. Drücke alle Gefühle, die hochkommen, durch deine Bewegungen aus.

Vorstellungskraft Stelle dir vor, wie die Anspannung bei jeder Bewegung aus dem Körper fließt.

Ausstieg und Abschluss Lass die Bewegungen allmählich langsamer werden und komm schließlich zur Ruhe. Setz oder leg dich dann bequem hin und atme tief ein und aus.

Reflexion Nimm dir Zeit, der Übung nachzuspüren. Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Ist die Anspannung noch da? Wenn ja, wie hat sie sich verändert?

Hinweis

Die intuitiven Bewegungen kannst du als isolierte Übung ausführen. Sie eignen sich aber auch gut als Ergänzung zu anderen Techniken.





WANDDRÜCKEN

Diese Technik ermöglicht es, aufgestaute Wut zum Ausdruck zu bringen und zu entladen. Gleichzeitig signalisiert die Übung dem Gehirn Sicherheit. Auf diese Weise kann sich das Nervensystem einregulieren, und dein Wohlbefinden steigert sich.



SO GEHT'S

Vorbereitung Suche dir einen Raum, in dem du ungestört bist und stelle dich vor eine Wand. Nimm deine Wut bewusst wahr, schau, wo im Körper sie sich befindet und wie sie sich anfühlt.

Einstieg Du kannst zum Einstieg den Körperbereich in dem du die Wut spürst, durch Klopfen oder Streicheln aktivieren.

Ausführung Nimm eine Schrittstellung ein und leg deine Hände in Schulterhöhe an die Wand. Drücke so fest es geht, dagegen. Halte die Spannung für 10 bis 15 Sekunden.

Achtsamkeit Nimm die Anspannung, die beim Drücken entsteht, wahr. Lenke deine Achtsamkeit auf den Druck, den du ausübst.



Achtung

Im Prinzip ist die Übung für alle Zustände geeignet. Bei dauerhaftem rotem Zustand könnte sie aber allzu aufwühlend sein. Überlege gut, ob du dich darauf einlassen magst. Bist du sehr erschöpft und meist im blauen Bereich ist die Übung womöglich zu anstrengend.

Vorstellungskraft Stelle dir vor, wie sich deine angestaute Wut sanft entlädt.

Wiederholung Mach nach jeder Runde eine kurze Pause. Konzentriere dich auf deine Atmung oder schüttele dich aus. Höre auf deinen Körper, der signalisiert, was du gerade brauchst. Geh Bewegungsimpulsen gern nach. Wechsle dann wieder in die Anspannung. Wiederhole das Wanddrücken, so oft es dir guttut. Meine Empfehlung: 3 bis 4 Runden.

Achtsamkeit Beobachte und akzeptiere vorhandene und aufkommende körperliche und emotionale Empfindungen, ohne sie zu bewerten.

Abschluss Beende die Übung, indem du dich von der Wand entfernst. Reflektiere dann die Erfahrungen, die du während der Übung gemacht hast. Wenn du das Gefühl hast, dass du die Wut nicht entladen konntest, schreie ein paar Sekunden lang (gegebenenfalls in ein Kissen).



HEELDROPS

Diese Übung hilft dabei, die Angstsymptome zu lindern und die Selbstregulation des Nervensystems zu fördern. Du kannst damit die Energie der Angst aus deinem Körper bewegen und ein Gefühl der Ruhe und Erdung finden.



SO GEHT'S

Vorbereitung Stelle dich aufrecht hin und nimm die körperlichen Empfindungen wahr, die mit deiner Angst einhergehen. Wo fühlst du die Angst am stärksten? Wenn du magst, pendle sanft vor und zurück oder von Seite zu Seite. Achte dabei auf die Bewegung und die damit verbundenen Emotionen. Dies hilft dir, in Kontakt mit deinem Körper zu kommen und die Angst deutlicher wahrzunehmen.

Ausführung Atme tief ein und komm dabei auf die Zehenspitzen. ① Du kannst dabei auch die Arme nach oben strecken. Lass dich beim Ausatmen auf die Fersen fallen ② und spüre die Vibration durch deinen Körper. Diese Vibration kann sehr beruhigend wirken und hilft, angestaute Energie freizusetzen.

Wiederholung Wiederhole das Ein- und Ausatmen mit Bewegung (die Heeldrops) circa 1 Minute lang.

Extra Wenn du möchtest, kannst du danach deinen Körper sanft ausschütteln. Das Schütteln unterstützt die Freisetzung der Flucht- oder Kampf-Energie und die Selbstregulation.

Wiederholung Mach die Heeldrops-Runden (und gegebenenfalls das Schütteln) so oft, wie es dir guttut.

Hinweis

Mit der Zeit kann diese Praxis ein hilfreiches Werkzeug werden, um besser mit Angst umzugehen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu finden.





SOMATISCHES SCHAUKELN

Diese Übung kann nicht nur dein Nervensystem regulieren und dir ein Gefühl der Entspannung vermitteln. Auch Stressenergie und unterdrückte Emotionen vermag sie zu lösen. Und sie lässt sich gut bei Übererregung mit gleichzeitiger Erschöpfung ausführen.



SO GEHT'S

Vorbereitung Du kannst die Übung auf deinem Bett oder auf einer anderen bequemen Unterlage ausführen. Leg dich auf den Rücken und stelle

Hinweis

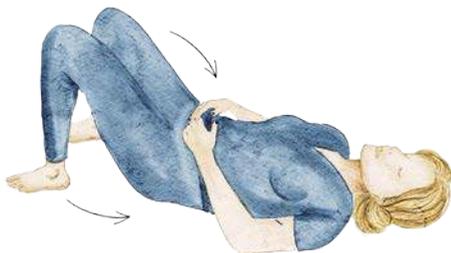
Die Übung ist im Prinzip für alle Zustände geeignet. Du kannst sie also auch machen, wenn du dich weitgehend im grünen Bereich der Nervensystemampel befindest. Wenn sich Anspannung und Erschöpfung die Waage halten oder Letztere überwiegt, könnte diese Übung zu anstrengend sein. Mach also einen ausführlichen Nervensystem-Check-in. Solltest du dich eher im blauen Bereich verorten, mach die Übung nur kurz und schau, ob sie dir guttut.

die Beine auf. Die Hände liegen auf dem Bauch oder neben dem Körper. Mach die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen, je nachdem, was dir angenehmer ist.

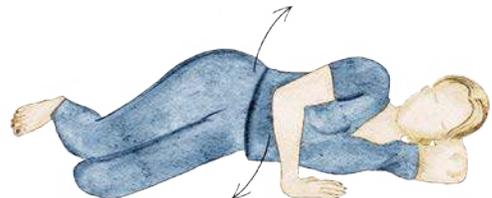
Beginn Stemme deine Füße fest gegen den Boden und versetze deinen ganzen Körper in eine Schwingung. ① Lass die Schwingung möglichst automatisch und natürlich geschehen. Der Körper führt.

Alternativen Wenn dir die Rückenposition nicht guttut, leg dich auf die Seite: Schauke dein Becken vor und zurück. ② Oder dreh dich herum auf den Bauch und schauke von Seite zu Seite. ③

①



②



Achtsamkeit Beobachte die Schwingungen – sind sie langsam, schnell, klein, groß? Pulsierend?

- Spüre in deinen unteren Rücken hinein, wie er sich über die Unterlage bewegt.
- Empfindest du irgendwo Wärme oder Kühle?
- Spürst du irgendwo im Körper Anspannung oder Entspannung?
- Empfindest du innere Unruhe, Stress oder Schmerzen?
- Wenn du Kapazität hast, lenke deine Aufmerksamkeit in den Körperbereich, der sich bemerkbar macht.
- Beschreibe für dich, was du fühlst: Ist da ein Brennen, ein Taubheitsgefühl, ein Stechen oder ein Druck?
- Nimm wahr, ob diese Empfindung größer oder kleiner wird.
- Sollten Empfindungen oder Gefühle überwältigend werden, lenke deine Aufmerksamkeit auf die Füße.

Reflexion Mach dir bewusst, dass du sicher im Hier und Jetzt bist.

Ausstieg Verlangsame das Schwingen peu à peu und leg das Becken dann ab. Lass die Füße locker und leg dich flach hin. Beobachte dich weiter mit innerer Achtsamkeit: Spürst du Kribbeln im Kör-

per und in Armen, Händen und Füßen? Macht sich Wärme in dir breit? Spürst du Schwere oder Leichtigkeit?

Abschluss Dreh dich über die Seite nach oben und komm zum Sitzen.

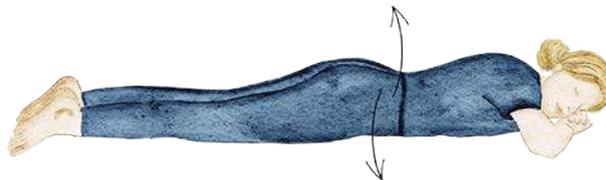
- Reib deine Hände aneinander und leg dann eine Hand auf die Stirn, die andere auf die Brust.
- Wenn dir das zu anstrengend ist, geh in die klassische Selbstumarmung (siehe Seite 77).
- Seufze oder räuspere dich, um Spannungen zu lösen.

Achtsamkeit und Reflexion Nimm noch einmal bewusst deine körperlichen und emotionalen Empfindungen wahr und reflektiere, was die Übung dir gebracht hat.

Jederzeit

Die Übung eignet sich besonders gut für morgens nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafengehen. Sie tut auch abends auf dem Sofa gut, wenn du merkst, dass du dich gern entspannen würdest, aber es nicht kannst. Ich selbst mache sie auch gern nachts, wenn ich unruhig aufwache und nicht mehr einschlafen kann.

3





TIEFE HOCKE

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit des Hüftbereichs und kräftigt ihn zugleich. Sie stärkt dabei auch den unteren Rücken und hat Auswirkungen auf die Mobilität und Dehnfähigkeit der Beine. Darüber hinaus entspannt und kräftigt sie den Beckenboden.

SO GEHT'S

Achtsamkeit Achte während der Übungen auf folgende Punkte:

- Wie fühlt sich die rechte Hüfte im Vergleich zur linken Hüfte an?
- Wo tritt ein Widerstand während der Bewegung auf, und wie fühlt sich dieser an?
- Nimmst du eine Anspannung wahr, und wenn ja, ist diese punktuell oder eher großflächig? Ziehend oder stechend? Spürst du auch ein Kribbeln?
- Wie verändert sich das im Lauf der Übung und im Lauf der Zeit?

Ausgangsposition Stelle dich hüftbreit hin. Die Zehen zeigen leicht nach außen, die Fersen nach innen. ①

①



Bewegung Beuge die Knie und geh in eine tiefe Hocke. Die Wirbelsäule bleibt dabei gestreckt. Bring deine Hände vor die Brust und schieb die Ellenbogen gegen die Innenseite deiner Oberschenkel. ② Nutze den Druck, um die Brust zu heben und entspanne deinen Beckenboden.

Alternative Wenn dir die Übung schwerfällt, kannst du dich an einem Tisch festhalten, ein Buch unter die Fersen legen oder ein Kissen unters Gesäß.

Atmung Atme, während du in der Hocke bist, tief in deinen Bauch hinein.

Dauer Bleib 5 bis 10 Atemzüge lang in der Hocke.

Hinweis

Einen Tagesintensivplan mit Übungen für den Becken- und Hüftbereich findest du auf Seite 145.

②



PRAXIS: DEINE TAGESINTESIVPLÄNE FÜR ACHTSAME BEWEGLICHKEIT

Die folgenden Pläne sollen dir als Inspiration für ein tägliches intensives Training dienen, wenn du in einem der Bereiche Verspannungen oder Blockaden verspürst. Du kannst dir aber natürlich auch ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen. Wichtig ist, dass es sich gut in deinen Alltag integrieren lässt.



FÜR DEN KIEFER

Bei der Morgentoilette

Beginne den Tag mit der

- inneren Dehnung (Seite 122) des Kiefers.

Auf dem Weg zur Arbeit

Führe die

- Froschübung (Seite 121) durch, um den Kiefer zu lockern.

Am Vormittag

Stelle einen Wecker zum Beispiel auf 10 Uhr und nimm dir genügend Zeit für die

- Kieferöffnung (Seite 118) und die Übung
- Kiefer seitlich bewegen (Seite 119).

Vor dem Mittagessen

Führe das leichte

- Anspannen des Kiefers (Seite 120) durch.

Auf dem Nachhauseweg

Wiederhole

- die Froschübung (Seite 121), um eventuelle Spannungen abzubauen.

Bei der Abendtoilette

Beende den Tag mit einer weiteren

- inneren Dehnung (Seite 122) des Kiefers.

} Dieser Plan bietet eine ausgewogene Mischung aus Dehnung, Lockerung und Aktivierung, um die Gesundheit und Flexibilität des Kiefers zu fördern.

M

Mermaidsitz im Wechsel 140
Mermaidsitz, Aufsetzen aus 141
Motorische Bilder 153

N

Nackenrollen 123
Nervensystem-Check-in 43

O

Oberkörperkreisen 74

P

Positive Imaginationen, Einstiegsübung für 151
Progressive Muskelrelaxation 80

R

Reiz-Tracking 46
Rotation & Seitneige 132

S

Sanfte Froschübung gegen Verspannung 121
Schädelansatzmuskulatur, Übung für die 127
Schaukeln, Somatisches 92
Scheibenwischer für bessere Mobilität 136
Schmetterling & Klopfen 88
Schulterblattmobilisation an der Wand 130
Schulterblattmobilisation im Liegen 129
Schultern hochziehen 126
Schütteln, Somatisches 66
Schwingen 72
Seitneige 132
Seitneige der LWS 133
Seitneige mit Rotation für den oberen Rücken
131
Selbstumarmung 77
Somatic Tracking 44

Somatisches Schaukeln 92
Somatisches Schütteln 66
Somatische Übungen 66 ff.
Sufikreisen s. Oberkörperkreisen

T

Tiefe Hocke 142

U

Übung für die Schädelansatzmuskulatur 127

V

Vagusmassage 108
Vagusübungen 106 ff.
4/7/11-Atemübung 106

W

Wanddrücken 86

DEIN EXKLUSIVES ZUSATZMATERIAL

VIDEO-TUTORIALS

Aller Anfang ist schwer? Stimmt nicht! Mit diesen wunderbar unkomplizierten kleinen Übungstutorials sorgst du nicht nur für Entspannung und Runterkommen, auch Stress und innere Unruhe lassen merklich nach. Deine Nerven werden es dir danken.

SOMATIC HEALING – MINI-TUTORIALS FÜR DEINEN TAG

Morgenroutine:

Entlastung für das Nervensystem

Das **Ziel** ist, durch ein sanftes Aufwachen den Tag entspannt und schmerzfrei zu beginnen. Der **Schwerpunkt** liegt auf der langsamen Aktivierung des Körpers und Förderung der Beweglichkeit und der Ruhe nach dem Aufwachen. Das sind deine **Übungen**: Somatisches Schaukeln, Butterfly Hug, Intuitives Bewegen, Breath of Joy.

Schreibtischroutine:

Schulter-Nacken-Entlastung

Das **Ziel** ist, die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, verursacht durch langes Sitzen, zu lösen. Der **Schwerpunkt** liegt auf der schnelle Linderung in Pausen, um weiteren Verspannungen vorzubeugen und Bewegung zu integrieren. Das sind deine **Übungen**: Nackenrollen, Anspannen der tiefen Halsmuskeln, Kopf auf- und abrollen, Katze-Kuh für den oberen Rücken, Seitneige & Rotation, Seitneige mit Rotation für den oberen Rücken.

Sofaroutine:

Schmerzfreiheit für Hüfte und Rücken

Das wichtigste **Ziel** ist hier, Schmerzen in Hüfte

und Rücken zu lösen, die durch langes Sitzen entstanden sind – und das ganz easy beim entspannten Abend auf der Couch. Im **Schwerpunkt** konzentriert sich diese Routine darauf, tiefe Entspannungen zu lösen. Das sind deine **Übungen**: Seitneige der LWS, Beckenkippen in Rückenlage, Becken heben und senken, Scheibenwischer für bessere Mobilität, Hüftöffnung in Rückenlage, Hüftrotation in Bauchlage, Somatisches Schaukeln.

Abendroutine:

Entspannung für mehr Schlafqualität

Das **Ziel** besteht darin, den Körper und Geist achtsam auf den Schlaf einzustimmen und möglicherweise vorhandene Schmerzen, Stress und Anspannung sanft loszulassen. Der **Schwerpunkt** umfasst das Lindern innerer Unruhe und Verspannungen sowie die Beruhigung deines Nervensystems für ein entspanntes Einschlafen. Das sind deine **Übungen**: Oberkörperkreisen, Selbstumarmung, Abklopfen des ganzen Körpers, Havening, Somatisches Schaukeln.

SOMATIC HEALING – MINI-TUTORIALS FÜR DEINE LIEBLINGSPOSITION

Auf der Matte:

somatische Übungen für Stressabbau und mehr Beweglichkeit

Das **Ziel** ist, Stress und Anspannung mit sanften somatischen Bewegungen aufzulösen. Der **Schwerpunkt** liegt dabei auf dem Loslassen von Spannungen und einer Verbesserung der Beweglichkeit durch die sanften Bewegungsabläufe. Das sind deine **Übungen**: Oberkörperkreisen, Intuitives Bewegen, Hüftzittern, Somatisches Schaukeln, Schmetterling & Klopfen.

Feel Your Body – Heal Your Body

Jeder Stress, jede Angst, jedes Trauma hinterlässt eine Spur im Körper – und in unserem Nervensystem. Die Folge: Wir sind dünnhäutig, unruhig und leiden unter chronischen Schmerzen.

Den Ausweg zeigt Physiotherapeutin und Somatic-Healing-Spezialistin Julia Wohlfarth. Das Herzstück ihrer Methode: sanfte Bewegungen und Übungen, die gezielt bei blockierten Emotionen, überreizten Nerven und Verspannungen ansetzen, wie Vagustraining für Sofort-Beruhigung, Selfcare-Einheiten für emotionale Stärke oder Sofa-Routinen für Hüfte und Rücken.

Ihre sanften Body-Flows sind maximal wirksam und verhelfen sofort zu Schmerz-Auszeiten im Alltag.

Body Coaching

Die besten somatischen Übungen gegen Schmerzen und alles über das faszinierende Zusammenspiel zwischen Körper, Emotionen und Nervensystem

Emotional Coaching

Grundlegende Body-Flows, ein Vagustraining sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen zum Lösen emotionaler Blockaden

Healing Coaching

Passgenaue Selbsttests, Video-Tutorials und Wochenpläne für den leichten Einstieg in den schmerzfreien und entspannten Alltag



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9586-9



9 783833 895869

www.gu.de