

Selbstregulation – Methoden körperlicher Krisenintervention

Maja Lo Faso

Stimmbildung zur Ko-regulation	2
<i>Gähnen und Strecken Arbeit mit Kiefer und Zunge</i>	<i>2</i>
<i>Fussmassage mit Tennis- oder Igelball mit tiefem Summton.....</i>	<i>2</i>
<i>Rückenmassage an der Wand mit Igelball oder Overball und Summton.....</i>	<i>2</i>
Körperarbeit.....	3
<i>Bodyscan</i>	<i>3</i>
<i>Hook-Ups</i>	<i>4</i>
<i>Kopf- und Nackenmassage.....</i>	<i>4</i>
<i>Schultermassage</i>	<i>6</i>
Bivagale Übungen zur Beruhigung des Nervensystems	6
<i>Bivagale Grundübung</i>	<i>6</i>
<i>Halber Salamander</i>	<i>7</i>
<i>Dreh- und Wendeübung Trapezmuskel.....</i>	<i>7</i>
<i>Dreh- und Wendübung Herz</i>	<i>7</i>
<i>Dreh- und Wendübung Kopf</i>	<i>8</i>
ESR - Emotionaler Stressabbau	8
<i>ESR ins Positive.....</i>	<i>10</i>
<i>Weitere Möglichkeiten mit ESR.....</i>	<i>11</i>
EMDR - Desensibilisierung traumatisch verarbeiteter Gedächtnisinhalte.....	12
<i>Wissenswertes über EMDR</i>	<i>15</i>
<i>EMDR zur Ressourcenstärkung</i>	<i>16</i>
Klopfakupressur	17
<i>Die Akupressurpunkte</i>	<i>18</i>
<i>Die zentrale Linie.....</i>	<i>19</i>
<i>Die mittleren Linien.....</i>	<i>20</i>
<i>Die lateralen Linien</i>	<i>21</i>
<i>Die Handpunkte</i>	<i>22</i>
Kombinierte Techniken des Stressabbaus.....	24
Bibliografie.....	28

Stimmbildung zur Ko-regulation

Gähnen und Strecken / Arbeit mit Kiefer und Zunge (Lo Faso, 2018)

> erhöht die Sauerstoffzufuhr, entspannt und belebt > löst Kiefermuskulatur, Zunge und Gesicht

- Gähnen und Strecken
- Kiefer weich und weit öffnen, die Zunge rausstrecken. Mit den Augen dabei nach oben schauen.
- Bei angespanntem Kiefer: während dem Öffnen mit den Fingerspitzen die Kiefermuskulatur von unten in Richtung Ohr läppchen schieben

Fussmassage mit Tennis- oder Igelball mit tiefem Summton (Lo Faso, 2018)

> Die Fussreflexzonen repräsentieren den ganzen Körper. Eine Massage erdet, entspannt und belebt.

> Die Vibration des tiefen Summtons entspannt, erschliesst und belebt den ganzen Resonanzraum.

- 1 Fuss mit Tennis- oder Igelball massieren
- Dabei nach Möglichkeit das Gleichgewicht trainieren, sich bei Bedarf festhalten. Das Körpergewicht zunehmend auf den Ball verlagern, Arme, Schultern, Knie und Nacken locker lassen. Nicht über die Schmerzgrenze gehen.
- Während der Fussmassage einen Summton (MMM) mit angenehmer Tiefe in die Knochen senden, Richtung Becken und Füsse. Gesicht, Mund, Kiefer, Zunge locker lassen. Wahrnehmen, wie sich die Vibration anstrengungslos im Körper ausbreitet.

Vor dem Wechsel beide Füße auf den Boden stellen und Unterschiede in der Körperwahrnehmung beobachten. Zum 2. Fuss wechseln.

Rückenmassage an der Wand mit Igelball oder Overball und Summton (Lo Faso, 2018)

> Entspannt, öffnet Resonanzräume am Rücken

> Igelball massiert Verhärtungen, der Overball eignet sich bei Schmerzen

- Füße etwas mehr als Hüftbreit hinstellen, Knie, Beine und Becken locker lassen
- Ball zwischen Rücken und Wand platzieren, Körpergewicht an Ball abgeben
- Anstrengungslose Bewegung nach links und rechts ausführen
- Ball auch bei Gesäßmuskulatur, Mitte Rücken und zwischen Schulterblättern platzieren

Körperarbeit

Bodyscan

Körperwahrnehmung dient zum Erkennen unterbewusster Inhalte und ist die Basis von Selbstwirksamkeit. Als manifester Ausdruck der Psyche gibt der Körper Anhaltspunkte auf dem Genesungsweg (Bauer, 2018; Damasio, 2009). Körperwahrnehmung ermöglicht Erkennen von Stressoren, Treffen von Entscheidungen und subjektives, sinnesbasiertes Auswählen von Interventionen. Körper- und Selbstwahrnehmung vor und nach Interventionen dient dazu, deren Wirkung zu erfassen. Die Fähigkeit, subtile körperliche Unterschiede wahrzunehmen, ist Übungssache und wird durch wiederholte, auf den Körper gerichtete Achtsamkeit erreicht. Wird u.a. praktiziert in der Feldenkraismethode, in Achtsamkeitstraining und MBSR.

Die Intervention stärkt die Interozeption, also die Wahrnehmung innerkörperlicher Vorgänge, die physische Präsenz, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Erdung. Kann Stressoren ins Bewusstsein bringen und verstärken. In diesem Fall die Intervention nicht zu langsam, tief und ausführlich anleiten. Therapeutische Resonanz, intuitives Wahrnehmen der Angeleiteten hilft, das förderliche Tempo und den passenden Stimmeinsatz zu finden.

Nimm wahr, wie du auf dem Stuhl sitzt.

Ist es dir bequem?

Mach es dir bequem.

Kannst du deinen Rücken anlehnen?

Kannst dein Gewicht dem Stuhl überlassen?

Nimm deine Fußsohlen, deine Füße und Fußgelenke wahr.

Nimm deine Unterschenkel und Knie wahr.

Wie berühren deine Oberschenkel den Stuhl?

Nimm dein Becken wahr.

Wie ruht dein Gesäß auf der Stuhlfläche?

Nimm deinen unteren Rücken und deinen Bauch wahr.

Spüre deinen Brustkorb.

Vielleicht spürst du auch dein Zwerchfell, unten entlang der untersten Rippen aufgespannt.

Nimm deinen Schultergürtel, deine Arme und Hände wahr.

Nimm deinen Nacken und Hals wahr und wie dein Kopf darauf ruht.

Nimm deinen Kiefer, Zunge, Lippen, deine Stirne und Augen wahr.

Spüre dein Gesicht und seinen Ausdruck.

Nimm deine ganze Gestalt wahr und wie du auf dem Stuhl sitzt.

Nimm wahr, wie und wo dein Atem deinen Körper in Bewegung bringt.

Quelle: Genesungsprozesse ganzheitlich begleiten; Lo Faso et al. (2022), Psychiatrie Verlag

Hook-Ups

Hook-ups ist eine kurze körperliche Intervention, die dem inneren Sammeln und Zentrieren dient. Sie stammt aus der Kinesiologie bzw. dem BrainGym.

Teil 1: Rechtes Bein über linkes schlagen. Rechter Arm über linken legen. Hände überkreuzen, Finger überkreuzt verschränken. Arme nach innen und oben verschränken, so dass das „Armpacket“ und verschränkte Hände vor der Brust liegen. Augen schließen, entspannt atmen. Zunge beim Einatmen gegen Gaumen drücken, beim Ausatmen Druck loslassen.

Teil 2: Füße nebeneinander auf den Boden stellen. Zusammenführen der Fingerspitzen im Schoss (die bekannte Geste von Angela Merkel). Atmen, Zunge beim Einatmen weiter nach oben drücken, loslassen beim Ausatmen. Auflösen, wenn innere Ruhe eingetreten ist.

Quelle: Kinesiologie, Brain Gym, Dennison G. et al. (2001), VAK

Kopf- und Nackenmassage

Gemäss der traditionellen chinesischen Medizin befinden sich am Kopf zahlreiche, unterschiedlich geartete Punkte, die mit dem Nervensystem und der Blutversorgung der Organe in Verbindung stehen. So lässt sich beispielsweise durch die Berührung der Stirnbeinhöcker emotionaler Stress abbauen (ESR, S.30). Auch die Akupressurpunkte auf dem Gesicht, Scheitel und Nacken eignen sich mittels Klopfakupressur zum Stressabbau. Weiter verlaufen über den Nacken zahlreiche Meridiane gebündelt, also Energiebahnen, die laut der chinesischen Medizin mit dem gesamten Körper und dessen

Organen in Verbindung stehen. Gleichzeitig reagiert der Nacken bekanntlich mit erhöhter Spannung auf Stress. Nicht zuletzt ist erwähnenswert, dass der Kopf das Gehirn als zentrales Steuerorgan und einen Grossteil der Sinnesorgane beherbergt. Dementsprechend kann einer Kopf- und Nackenmassage ein ganzheitlich anregender Effekt zugeschrieben werden. Sie vitalisiert den ganzen Körper, weckt die Sinne, baut Dumpfheit sowie stressbedingte muskuläre Spannungen ab und kann damit gar eine Migräne im Frühstadium abwenden.

Massiere mit allen zehn Fingern deine Kopfhaut.^[1]

Vom vorderen Haaransatz, hoch zur Fontanelle und seitlich über die Ohren.

Massiere den Hinterkopf bis zur Schädelbasis, dort, wo die Wirbelsäule endet und dein Nacken beginnt.

Verweile an den Stellen länger mit der Massage, wo das grösste Wohlgefühl entsteht.

Packe mit deinen Händen grossflächig deine Kopfhaare.

Ziehe die Haarbüschel weg vom Kopf und lasse sie dabei langsam durch deine Finger gleiten.

Es soll dabei keinesfalls Schmerz, vielmehr Wohlgefühl entstehen.^[2]

Klopfe mit den Fingerspitzen dein Gesicht ab.

*Nutze sie einzeln, so, als würdest du Tonleitern auf dem Klavier spielen.
Stelle dir vor, es fallen grosse warme Regentropfen auf deine Stirn.
Sie fallen rundherum auf die Knochen der Augenpartie und auf die Wangen.
Die Regentropfen fallen auf die Kiefermuskulatur, das Kinn, rund um Mund und Nase.
Klopfe dort länger, wo du eine positive Resonanz fühlst.*

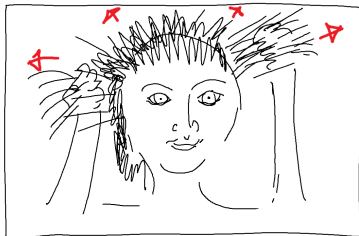
*Lege deine Finger flach auf deine Kiefermuskulatur.
Schiebe mit deinen Fingern die Kiefermuskeln nach oben, Richtung Ohr läppchen.
Öffne gleichzeitig deinen Mund im hinteren Bereich des Zungenbeins.
Lasse deine Zunge leicht nach aussen treten.
Gähne und lasse deinen Atem tief einströmen.*

*Greife die Muskelstränge an deinem Nacken seitlich an der Wirbelsäule.
Greife je einen Muskelstrang mit Fingerspitzen und Handballen der entsprechenden Hand.
Zieh die Muskelstränge abwechselungsweise etwas seitlich weg von den Nackenwirbeln.
Lasse dabei zu, dass sich Nacken und Kopf leicht bewegen.
Arbeite dich auf diese Weise deiner Nackenmuskulatur entlang hoch zu deiner Schädelbasis und runter zu deiner Schultermuskulatur.*

*Drücke deine Fingerkuppen in die Schädelbasis, also in den Bereich zwischen Schädel und Nacken.
Spüre mit deinen Fingerspitzen, wo sich Knochen und Muskulatur befinden.
Gib mit den Fingern Druck und verringere diesen wieder.
Mache mit dem Kopf eine kleine Nickbewegung.
Lasse während der Bewegung Kiefer und Zunge locker, den Mund auf und zu gehen.*

[1] Die Fingerkuppen repräsentieren die Reflexzonen des Gehirns. Möglicherweise wird auch ihre Sensibilität durch die Massage gesteigert, was sich wiederum positiv auf das Gehirn zurückwirken kann.

[2]



Quellen: Reflexzonenmassage, Körperarbeit, Feldenkraismethode®, Weinmann (2020)

Schultermassage

Packe mit der rechten Hand deine Schultermuskulatur auf der linken Seite. Nimm den Muskelstrang zwischen Hals und linker Schulter zwischen Finger und Handballen. Hebe deine linke Schulter leicht an, entspanne den Muskelstrang und massiere ihn gleichzeitig. Lasse deine linke Schulter wieder sinken.

Drücke einen oder zwei Finger von oben in die Mitte des Muskelstrangs. Dort, in der Mitte der Schultermuskulatur, befindet sich der Akupressur Punkt GB 21 (Gallenblase). Er reagiert deutlich auf Druck und seine Massage entspannt effizient den Schultergürtel.

Nutze das Eigengewicht des rechten Arms zur Massage, lasse den Arm hängen und drücke GB21. Massiere so entspannt als möglich.

Mache, während du GB21 drückst mit deiner linken Schulter eine sehr kleine Kreisbewegung. Lasse die Atmung dabei fließen.

Mache eine Pause und vergleiche beide Schulterpartien.

Wechsle zur zweiten Schulter.

Quellen: Reflexzonenmassage, Körperarbeit, Lo Faso (2018)

Bivagale Übungen zur Beruhigung des Nervensystems

Nach Rosenberg, 2017; Porges, 2021

Bivagale Grundübung

Legen Sie sich bequem auf dem Rücken und verschränken Sie die Finger.

Legen Sie die Hände unter den Hinterkopf, wobei das Gewicht des Kopfes bequem auf den verschränkten Fingern liegt. Sie sollten die Härte des Kopfes mit den Fingern und die Knochen Ihrer Finger auf dem Hinterkopf spüren. Wenn Sie steife Schultern haben und nicht beide Hände zum Hinterkopf führen können, reicht auch eine Hand. Finger und Handfläche sollten dann aber quer über dem ganzen Hinterkopf liegen.

Die Ellenbogen etwas zur Decke gerichtet entspannt die Schultern. (Es können hier gerollte Frottiertücher oder Kissen unter die Ellenbogen unterlegt werden.)

Lassen Sie den Kopf still liegen. Blicken Sie nach rechts, soweit das problemlos möglich ist, und bewegen Sie dabei nur die Augen. Wichtig: Nicht den Kopf, nur die Augen bewegen. Halten Sie den Blick eine Weile nach rechts gerichtet.

Nach kurzer Zeit – bis zu 30 oder sogar 60 Sekunden – werden Sie schlucken, gähnen oder seufzen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr autonomes Nervensystem entspannt.

Führen Sie die Augen wieder zur Mitte und schauen Sie geradeaus.

Lassen Sie die Hände an Ort und Stelle und halten Sie den Kopf still. Bewegen Sie diesmal die Augen nach links.

Halten Sie den Blick nach links gerichtet, bis Sie seufzen, gähnen oder schlucken müssen.

Halber Salamander

Nehmen Sie für den ersten Teil der Salamander-Übung eine bequeme Position im Sitzen oder Stehen ein.

Blicken Sie nach rechts, ohne den Kopf zu drehen.

Ohne die Position der Augen zu verändern, neigen Sie den Kopf nach rechts, sodass das rechte Ohr näher zur rechten Schulter kommt; dabei wird die Schulter nicht angehoben, um dem Ohr «entgegen» zukommen.

Halten Sie den Kopf 30 bis 60 Sekunden in dieser Position.

Bringen Sie ihn dann zur Mitte zurück; die Augen sollen jetzt wieder geradeaus schauen.

Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite in derselben Weise (Schauen Sie zuerst nach links, dann neigen Sie den Kopf nach links).

Dreh- und Wendeübung Trapezmuskel

Setzen Sie sich bequem auf eine feste Fläche, zum Beispiel auf einem Stuhl oder eine Bank. Blicken Sie geradeaus.

Verschränken Sie die Arme und legen Sie die Hände leicht auf die Ellbogen und verschränken Sie diese auf der Vorderseite des Körpers in Höhe der Magengegend.

Drehen Sie nun die Schultern, sodass sich die Ellbogen bewegen, zuerst zu einer Seite, dann zurück zur Mitte und dann zur anderen Seite. Dabei gleiten die Arme leicht über die Körpervorderseite (in der Magengegend). Die Körpermitte bleibt stabil und dreht nicht mit. Der Kopf ist nach vorne gerichtet. Dadurch werden die Fasern des oberen Trapezmuskels aktiviert. Machen Sie das dreimal. Gehen Sie leicht und sanft vor und machen Sie die Bewegung ohne Unterbrechung. Bewegen Sie die Schultern zwanglos und ohne sie festzuhalten; Ihre Bewegungen sind leicht und entspannt.

Dreh- und Wendübung Herz

Setzen Sie sich bequem auf eine feste Fläche, zum Beispiel auf einem Stuhl oder eine Bank. Blicken Sie geradeaus.

Verschränken Sie die Arme auf der Vorderseite des Körpers in Höhe des Herzens und legen Sie die Hände leicht auf die verschränkten Ellbogen.

Drehen Sie nun die Schultern, sodass sich die Ellbogen bewegen, zuerst zu einer Seite, dann zurück zur Mitte und dann zur anderen Seite. Dabei gleiten die Arme leicht über die Körpervorderseite in der Höhe des Herzens, vor der Brust. Die Körpermitte bleibt stabil und dreht nicht mit. Der Kopf bleibt nach vorne gerichtet. Dadurch werden die Fasern des mittleren Trapezmuskels aktiviert. Machen Sie das dreimal. Gehen Sie leicht und sanft vor und machen Sie die Bewegung ohne Unterbrechung. Bewegen Sie die Schultern zwanglos und ohne sie festzuhalten; Ihre Bewegungen sind leicht und entspannt.

Dreh- und Wendübung Kopf

Setzen Sie sich bequem auf eine feste Fläche, zum Beispiel auf einem Stuhl oder eine Bank. Blicken Sie geradeaus.

Verschränken Sie die Arme und legen Sie die Hände leicht auf die Ellbogen und heben Sie die Arme hoch in Richtung Kopf. So hoch, dass es noch bequem für Sie ist.

Drehen Sie nun die Schultern, sodass sich die Ellbogen bewegen, zuerst zu einer Seite, dann zurück zur Mitte und dann zur anderen Seite. Dabei gleiten die Arme in der Höhe des Kopfes nach rechts und nach links. Die Körpermitte bleibt stabil und dreht nicht mit. Der Kopf bleibt nach vorne gerichtet. Dadurch werden die Fasern des unteren Trapezmuskels aktiviert. Machen Sie das dreimal. Gehen Sie leicht und sanft vor und machen Sie die Bewegung ohne Unterbrechung. Bewegen Sie die Schultern zwanglos und ohne sie festzuhalten; Ihre Bewegungen sind leicht und entspannt.

(Mit bestem Dank an Manuela Grieser für die Transkription der Übungen aus dem Buch Rosenbergs)
Stanley Rosenberg, (2018); Der Selbstheilungsnerv. VAK Verlag

ESR - Emotionaler Stressabbau

Nach Keding, 2013 / 2016; Lo Faso, 2018

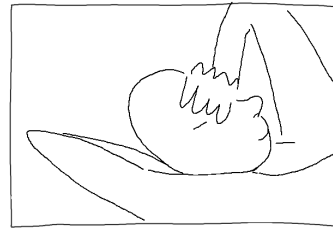
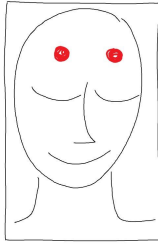
ESR, Emotional Stress Release ist eine Technik der Kinesiologie, die durch Halten der Stirn und teilweise des Hinterkopfs wirkt. Die neurovaskulären Reflexzonen¹ werden dabei verbunden, was eine erhöhte Vernetzung der Hirnhälften zur Folge hat. Auch werden die Frontallappen, für Kognition und Bewegung zuständig, das Lenkergefäß² sowie Magen- und Blasenmeridian stimuliert. Es besteht die Annahme, dass diese Kombination aus erhöhter neuronaler Vernetzung, Entspannung des vegetativen Nervensystems und Aktivierung des Ausscheidungsorgans für die starke Wirkungsweise von ESR verantwortlich ist. Offenbar wird durch die Stimulation der Frontallappen eine Neubewertung stressbelasteter Situationen möglich. Wissenschaftlich ist die Wirkungsweise von ESR nicht geklärt, unumstritten aber ist bei Therapeuten verschiedenster Art dessen positiver Effekt³. Pragmatisch betrachtet ist das Halten der Stirne, bei gleichzeitiger Wahrnehmung des Stressors, ein Akt der Selbstzuwendung mit tiefgreifend positiver Wirkung.

ESR ist sehr einfach in der Anwendung, wirkt beruhigend und ist angezeigt bei emotionalem Stress, der sich durch Reizzustände und Irritationen des vegetativen Nervensystems äussert.

¹ Neurovaskulär; betrifft das Funktionssystem der Nerven und Blutgefässe

² Lenkergefäß; Hauptmeridian, verläuft zentral über den Körper, vom Oberkiefer über Stirn, Scheitel zur Wirbelsäule bis hin zum Steissbein

³ Die Ärztin Keding- Pütz beschreibt in „Praxisbuch psychologische Kinesiologie, seelische Konflikte, emotionale Krisen und belastende Verhaltensmuster schnell lösen - mit Stress Release, VAK Verlag 2013“ anhand zahlreicher Praxisbeispiele, wie ESR emotionale Belastungen abbaut und sich deren unterschiedlichsten Folgen auflösen können.



Stirnbeinhöcker, Neurovaskuläre Reflexzonen

Halteposition bei ESR

Hinweis: die Stirne, bzw. die Stirnbeinhöcker können auch mit Daumen und Zeigefinger derselben Hand gehalten werden, so sich dies angenehmer anfühlt.

ESR ist hilfreich bei:

- Emotionaler Belastung
- Körperlichen Symptomen wie Übelkeit, Nervosität, erhöhter Puls, erhöhtem Puls, Nervenschmerzen
- Emotionalem Stress im Zusammenhang mit der inneren Kinderpersönlichkeit oder belastenden Erlebnissen der Kindheit
- Gedankenkreisen
- Beginnender Migräne
- Zur Ressourcenaktivierung

Lege dich an einem ruhigen Ort auf den Rücken.

Spüre deine belastenden Emotionen.

Nimm wahr, wie sie sich körperlich äussern.

Nimm auch deine inneren Bilder wahr.

Höre deinen belastenden Gedanken zu.

Bewerte die Intensität des Stresspegels auf einer Skala von 1 bis 10.

(10 ist der stärkste negative Zustand, 1 ist der schwächste negative Zustand)

Lege die eine Hand auf deine Stirn und die andere Hand an deinen Hinterkopf (Schädelbasis). ^[1]

Nutze die Arme und Hände dabei auf bequeme Weise.

Fühle den Stress auf allen Ebenen. ^[2]

Fühle die belastenden Emotionen und Körperempfindungen.

Fokussiere deine belastenden Gedanken und Bilder. ^[3]

Denke so lange an die belastenden Inhalte, bis sie sich abschwächen.

Nimm deinen Atem wahr und lasse ihn immer freier fließen.

Wenn deine Arme müde werden, wechsle die Hände.

Bleibe in dieser Haltung, bis der Stress deutlich abgenommen hat.

Oder bis du reflexartig tief durchatmen kannst. ^[4]

Denke erneut an die belastenden Inhalte.

Kannst du den Stress nur noch mit Mühe fokussieren, so ist dies ein gutes Zeichen.

Bewerte abermals die Intensität der belastenden Inhalte.

Sind sie auf der Skala bei 1, 2 oder besser noch bei 0 angelangt, so kannst du ESR abschliessen.

[1] Oft ist eine Hand auf der Stirne ausreichend. Dies kann subjektiv anhand des Spannungszustands am Hinterkopf entschieden werden.

[2] Die Symptome sollen als Gesamtheit wahrgenommen werden. Also das Gedankenkreisen mit dem körperlichen Symptom der Nerven- oder Kopfschmerzen, die Erlebnisse der Kindheit mit dem erhöhten Puls, etc.

[3] Möglicherweise erhöht sich der Stresspegel zu Beginn von ESR, da bisher unterdrückte Gefühle überhaupt erst in die bewusste Wahrnehmung gelangen.

[4] Die Schwierigkeit den Stressor zu fokussieren sowie Entspannung und tiefes, reflexartiges Durchatmen zeigen an, dass ESR abgeschlossen werden kann.

ESR ins Positive

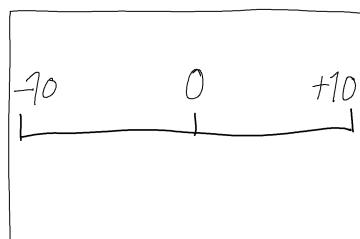
ESR kann auch dabei unterstützen, Ressourcen zu erschliessen und Ziele neuronal zu verankern. Positive Empfindungen, innere Bilder, Gedanken und Zustände lassen sich damit verstärken. Gerade bei starken Stressoren kann dieses Vorgehen helfen, überhaupt eine Alternative zur Stressbelastung zu erkennen. Nach anfänglichem Stressabbau wird ein positiver Gegenpol, bei gleichzeitigem Halten der Stirne, visualisiert. Die positiven Inhalte werden hinsichtlich *ihrer Erreichbarkeit* bewertet und ESR so lange durchgeführt, bis die Bewertung hoch ausfällt. Besteht die innere Sicherheit, das Ziel erreichen zu können, so zielen fortan auch alle persönlichen Kräfte darauf hin.

Die Bewertungsskala wird dabei mit einem Minuspol ergänzt und der Stressor auf der Skala von -1 bis -10 bewertet. Der positive Zustand wird dem Stress gegenübergestellt und von +1 bis +10 bewertet. ESR beginnt damit im negativen Bereich und bewegt sich über die neutrale Mitte in den positiven Bereich.

Minusbereich = Stressor

-1 = Minimum an Stress

-10 = Maximum an Stress



Plusbereich = Ressource

+ 1 = minimale innere Gewissheit, den positiven Zustand zu erreichen

+ 10 = maximale innere Gewissheit, den positiven Zustand zu erreichen

Visualisiere deinen wünschenswerten, positiven Zustand möglichst detailliert.

Welche Körperempfindungen zeichnen ihn aus?

Welche Emotionen und Gefühle hast du dabei?

Welche inneren Bilder sind damit verbunden?

Welches Wort, welcher Satz drücken ihn treffend aus?^[1]

*Bewerte zu Beginn deine innere Gewissheit, diesen positiven Zustand jemals erreichen zu können.
Tue dies auf einer Skala von +1 bis +10.*

*Halte deine Stirne und deine Schädelbasis mit den Handflächen.
Fokussiere nun deinen Wunschzustand oder dein Ziel in allen Details.
Nimm die positiven Empfindungen wahr, bis sie deutlich spürbar werden.
Fühle die positiven Emotionen und Gefühle, bis sie dich erfüllen.
Betrachte innerlich die positiven Bilder, bis sie deutlich werden.
Denke die positiven Gedanken, bis sie in dir Raum einnehmen.
Wiederhole im Geist die positiven Worte, bis sie wahr für dich werden.*

*Mache eine Pause.
Bewerte erneut deine innere Gewissheit, deinen Wunschzustand erreichen zu können, auf der Skala.
Halte deine Stirne so lange, bis deine Bewertung +5 oder höher ausfällt.
Schliesse ESR ab.*

[1] Eine positive Affirmation besteht aus einem positiven, aktiven Satz aus persönlicher Perspektive.
Beispiel: „Ich bin geliebt, so wie ich bin.“

Weitere Möglichkeiten mit ESR

Abbau von Spannungszuständen

- ESR baut Übelkeit, hervorgerufen durch emotionale Belastung, ab. Dazu wird eine Hand auf den Magen, die andere auf die Stirn gelegt.
- Bei beginnender Migräne hilft ESR in Kombination mit einer Nackenmassage. Die eine Hand liegt dabei auf der Stirne die andere massiert Schädelbasis und Nackenmuskulatur. Oder es wird eine Nackenrolle zur Massage unterlegt.
- ESR ist hilfreich als Einleitung zur Entspannung, Körperwahrnehmung und Meditation. Während ESR sinken Hirn- und Herzfrequenz, die kognitive Aktivität, Atmung und Puls verlangsamen sich. Entspannte Achtsamkeit fällt daraufhin leichter.
- ESR lässt sich ideal mit der EMDR-Methode kombinieren. Durch ihre beruhigende Qualität erleichtert ESR den Stressabbau. Verursacht EMDR Übelkeit, wird eine Hand auf den Magen, die andere auf die Stirn gelegt.

Arbeit mit belasteten Persönlichkeitsaspekten

- ESR eignet sich hervorragend zur Arbeit im Emotionalbereich, z.B. mit dem *Inneren Kind/Teenager*. Während der meditativen Kommunikation mit diesen kann die Stirne gehalten werden. Belastende Situationen werden dabei von mehreren Seiten gleichzeitig bearbeitet.

ESR als Ritual

- In herausfordernden Lebensphasen eignet sich ESR als Morgenritual vor dem Aufstehen, respektive Abendritual vor dem Einschlafen. Am Morgen werden dabei an die Herausforderungen des Tages gedacht, am Abend an das Tagesgeschehen. Die so erzeugte erhöhte

Vernetzung baut Stress ab und wirkt kreativitätsfördernd im Umgang mit Schwierigkeiten.
(Förder/ Neuenfeld, 1999)

Quellen: Kinesiologie, Körperarbeit, Emotioncoaching, eigene Entwicklung

EMDR - Desensibilisierung traumatisch verarbeiteter Gedächtnisinhalte

Nach Besser-Sigmund & Sigmund, 2010; Lo Faso, 2018; Lo Faso et al., 2022; Schwartz & Neuberger, 2020

EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, zu Deutsch „Augenbewegung Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung“, (die Methode wird teils auch Wingwave genannt), vernetzt ebenfalls die beiden Hirnhälften. Im Gegensatz zum passiven ESR funktioniert EMDR jedoch durch aktive bilaterale Hemisphärenstimulation. Die Technik wurde von der amerikanischen Psychotherapeutin Francine Shapiro Ende der Achtzigerjahre im Selbstversuch entdeckt. Shapiro fand heraus, dass sich posttraumatischer Stress durch gezielte Augenbewegungen deutlich, sogar bis zur vollständigen Neutralisierung abbauen lässt.

Heute wird EMDR in der Psychiatrie und Psychotherapie zur Desensibilisierung von Belastungen sowie im Coaching zur Ressourcenerschließung eingesetzt. Aufgrund ihrer tiefgreifenden Wirkung bei gleichzeitiger Einfachheit und Effizienz ist die Methode gut beforscht, dennoch beruht ihre Funktionsweise bis anhin auf Hypothesen.

Die Augenbewegungen von EMDR ähneln jenen, wie sie in der REM-Schlafphase⁴ auftreten, bei der vermutlich das Tagesgeschehen verarbeitet wird. Leidet eine Person unter posttraumatischen Symptomen, tritt die REM-Phase reduziert oder gar nicht ein, was den Belastungsabbau erschweren oder unmöglichen kann. Ebenfalls ist möglich, dass bei Stressüberflutung die Vernetzung zwischen den Hirnhälften partiell abnimmt oder gar zum Erliegen kommt. Mit gezielten rhythmischen Augenbewegungen werden die Hemisphären wechselweise stimuliert und der Verarbeitungsprozess erfahrungsgemäss in Gang gesetzt. Es besteht dabei die Annahme, dass diese Stimulation auf die Amygdalae, die paarig angelegten Mandelkerne im Gehirn, einwirkt. Diese zentralen Hirnareale bewerten Ereignisse hinsichtlich Gefahr, verbinden sie mit Emotionen und speichern Erfahrungen ab. Hat eine Person also einmalig stark oder wiederholt Schmerz, Leid oder gar Existenzbedrohliches erlebt, können die Amygdalae mit dauerhafter Überreizung reagieren. Ein solch fortbestehender Alarmzustand äusserst sich unter anderem in Form posttraumatischer Symptome die sich mit EMDR in oft desensibilisieren lassen.

Durch die bilateralen Augenbewegungen auf verschiedenen Höhen des Gesichtsfeldes werden des Weiteren unterschiedliche Gedächtnisinhalte angesprochen. Der obere Bereich des Gesichtsfeldes aktiviert *die visuellen*, der mittlere Bereich die *auditiven* und der untere Bereich die *physischen* Inhalte. Auf diese Weise können gezielt Körperempfindungen, Emotionen, Gefühle und innere Bilder desensibilisiert, beziehungsweise positive Inhalte neuronal verankert werden.

Die Erfahrung mit EMDR hat verdeutlicht, dass auch bilaterale, abwechselnde beidseitig der Körpermitte stattfindende, taktile und akustische Reize Stress mindern. Aus der Körpertherapie und durch die

⁴ REM, Rapid Eye Movement; Schlafphase mit schnellen Augenbewegungen, abgesenktem Muskeltonus sowie Alpha- und Thetawellen im EEG (Elektroenzephalogramm). Gleichzeitig treten dabei Betawellen auf, wie sie an sich nur im Wachzustand vorkommen.

Polyvagalthorie⁵ ist bekannt, dass bilaterale rhythmische Rollbewegungen in Rückenlage und Twistbewegungen (die Verdrehung von Rumpf und Wirbelsäule) Stress abbauen. Die Feldenkraismethode setzt bilaterales Rollen zur Lernförderung ein. Die passive Vernetzung des Emotional Stress Release baut ebenfalls Stress ab und erschliesst Ressourcen.

Im Hinblick auf Selfcoaching machen all diese Erfahrungswerte deutlich, dass bilaterale Stimulation und Bewegung sowie aktive und passive Vernetzung beider Hirnhälften tiefgreifend positiv auf das gesamte System einwirken.

Aus der Selbstanwendung entstanden, ist EMDR - *unter Wahren der eigenen Grenzen (siehe Wissenswertes vor der Durchführung)* - zur Selbstanwendung geeignet. Diese ermöglicht es auch, EMDR bei geschlossenen Augen durchzuführen. Das Schliessen der Augen hat zum Vorteil, dass ein Zustand der Entspannung⁶ eintritt, welcher sich optimal zur Modulation von Gefühls- und Gedächtnisinhalten eignet. Ohne Nebenwirkungen ist EMDR eine der effizientesten Methoden, um starke Gefühle abzubauen und traumatisch verarbeitete Erlebnisse zu desensibilisieren. Wie bei ESR können darüber hinaus positive Inhalte manifestiert und Ziele neuronal verankert werden.

EMDR ist hilfreich:

- Zum Abbau belastender Gedächtnisinhalte direkt nach erschütternden Ereignissen oder solchen, die aus der Biografie ins Bewusstsein gelangen, wie
 - starke Emotionen und Gefühle
 - Körpersymptome (auch Spannungen und Schmerzen), die im Zusammenhang mit belastenden Erlebnissen und Gefühlen stehen
 - belastende innere Bilder, visuelle und auditive Eindrücke
- zum Durchbrechen von Gedankenkreisen
- zum Fördern der Schlafqualität bei Belastungssituationen
- Zur Ressourcenerschliessung und -stärkung

Lege dich auf den Rücken oder setze dich bequem hin.

Nimm wahr, welche Emotionen, Gefühle, Gedanken und inneren Bilder dich belasten.

Nimm deine Körperempfindungen wahr, die damit verbunden sind.

Es kann sich dabei um reale Erinnerungsinhalte, aber auch um verschwommene Körperwahrnehmungen und nicht benennbare Gefühle handeln⁷.

Bewerte die Intensität der Belastung auf einer Skala von 1 bis 10.

10 stellt dabei das Maximum des Ertragbaren, 1 die kleinste Belastungsgrösse dar. ^[1]

⁵ Die Polyvagalthorie, entwickelt von Stephen W. Porges, unterscheidet bei Erregung durch Stress drei Zustände: 1. Entspannung, soziale Offenheit, Lernfähigkeit; der parasympathische, also verlangsamende Teil des Nervensystems und der ventrale (zu den Organen hingewandte) Teil des Vagusnervs sind aktiv. 2. Flucht und Kampfmodus; der sympathische, beschleunigende und überlebenssichernde Teil des Nervensystems ist aktiv. 3. Steigt der Stress und wird instinktiv keine Lösung durch Flucht oder Kampf wahrgenommen, blockiert der dorsale (zur Rückenlinie gewandte) Vagusnerv die Bewegung; Kollaps, Erstarrung, evtl. Dissoziation sind die Folgen. Porges nennt diesen Vorgang auch „autonome Leiter“ (Porges 2007), da er biologisch, fern von Willen und Bewusstsein gesteuert wird.

⁶ Schliesst ein Erwachsener in entspanntem Wachzustand die Augen, senkt sich die Hirn- und Herzfrequenz vom Tagesbewusstsein in den Alphawellenbereich ab und die zentralen Areale des Gehirns werden aktiv. Öffnet er die Augen, tritt wieder das Tagesbewusstsein (Betawellenfrequenz) ein, messbar mit EEG (Elektroenzephalogramm). Dieser Umstand wird als Berger-Effekt bezeichnet.

⁷ Gerade für Traumatisierungen im vorsprachlichen Alter fehlen oft die Worte. Auftretende Bilder, Körperempfindungen und Emotionen reichen aber völlig aus, um sie mit EMDR zu bearbeiten. (Besser-Siegmund & Siegmund, 2007)

*Schaue mit den Augen wechselweise von rechts nach links.
Wähle einen Rhythmus, der sich angenehm anfühlt.
Dieses kann sehr langsam, gar verweilend auf einer Seite, oder dynamisch sein.
Mache die Bewegung so, als würdest du einer Zickzacklinie folgen.^[2]
Der Kopf selbst bewegt sich dabei wenig oder gar nicht.
Halte die Augen dabei offen oder geschlossen, je nachdem, was sich besser anfühlt.*

*Verschiebe die Zickzacklinie der Augenbewegungen langsam in dein oberes Gesichtsfeld.
Tue dies in deinem Tempo, so, dass du immer weiter oben nach rechts und links schaust.
Verschiebe die Zickzacklinie wieder zurück in dein mittleres Gesichtsfeld.
Bringe die Zickzacklinie zunehmend weiter nach unten.
Schaue auch in deinem unteren Gesichtsfeld rhythmisch von rechts nach links.
Bleibe bei dem Tempo, das dir angenehm ist.*

*Fokussiere dazu die Belastung.
Bewege die Augen auf diese Weise nach rechts und links.
Vielleicht kommst du an jedem Punkt einmal, vielleicht mehrere Male vorbei.
Schaue mit deinen Augen nach oben, in die Mitte und nach unten.*

*Mache eine Pause.
Strecke oder schüttle dich, gähne und lasse den Atem fließen.
Bewerte die belastenden Inhalte erneut auf der Skala von 1 bis 10.
Der Stresspegel kann schon spürbar gesunken sein.
Möglicherweise sind die belastenden Gefühle auch deutlicher in dein Bewusstsein gelangt.
Wichtig ist, dass du sanft mit dir umgehst, so, dass dein Körper sich langsam entspannen kann.*

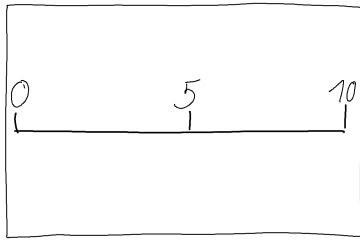
*Fühle erneut die belastenden Inhalte.
Mache wiederum eine Sequenz von Augenbewegungen auf allen drei Ebenen.
Spürst du auf einer Ebene eine deutlichere Wirkung, so bewege oder verweile dort länger.*

*Mache wieder eine Pause.
Bei Spannungen in den Augen klopfe die Augenakupressurpunkte.^[3]
Bringe deinen Körper in Bewegung, strecke dich und atme durch.
Bewerte die Intensität der Belastung erneut.
Der Stress sollte weiter gesunken sein.*

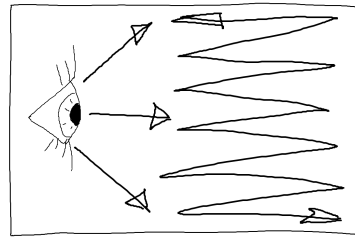
*Führe die Sequenzen der Augenbewegungen so lange durch, bis du den Stressor auf 2 oder weniger bewerten kannst.^[4]
Lasse das Thema ruhen und eine Nacht darüber verstreichen, um die Wirkung von EMDR gänzlich einschätzen zu können.*

[1]

[2]



Skala zur Stressbewertung

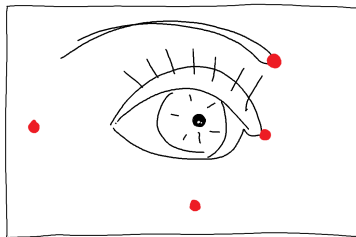


Oben: Abbau visueller Belastungen

Mitte: Abbau auditiver Belastungen

Unten: Abbau physischer Belastungen

[3]



- Der Punkt an der Braue liegt über dem innersten Punkt des Auges
- Der innerste Punkt am Augenlid in Richtung der Nasenwurzel wird nur sanft bearbeitet
- Der Punkt mitten unter dem Auge liegt auf dem Wangenknochen
- Der äusserste Punkt liegt an der Schläfe
-

Siehe Klopfakupressur S.17

[4] Möglicherweise lässt sich die Belastung nur bis zu einem bestimmten Punkt abbauen. Entsteht das Gefühl von Stagnation, können andere Interventionen weiterhelfen. Vornehmlich diejenigen der Subpersönlichkeiten und der belastenden Beziehungen (siehe Unversehrt. 2018).

Wissenswertes über EMDR

Das Wichtigste bei der Selbstanwendung von EMDR ist sanfte Selbstfürsorge. Die Intervention wirkt dann richtig, wenn sie sich gut anfühlt und zunehmend Entspannung erzeugt. Ambitionen und das Befolgen äusserer Regeln können weiteren Stress bewirken und mittels EMDR das Nervensystem in noch grösseren Aufruhr versetzen. Das Tempo muss also dem individuellen Befinden – von Zeitlupe (wie es in der Polyvagaltheorie zum Einsatz kommt) bis hin zu dynamisch Bewegungen (wie es im klassischen EMDR-Verfahren praktiziert wird) angepasst werden. Zunehmendes Wohlfühl ist der Massstab der Dinge.

- EMDR kann (wie auch ESR) die Emotionen zuerst ins Bewusstsein bringen und intensivieren. Die vorhandene Belastung wird verstärkt wahrgenommen, starke Emotionen sind die Norm. Diesbezüglich wurde EMDR auch schon mit der Fahrt durch einen Tunnel gleichgesetzt. Fälle von zusätzlicher Traumatisierung durch EMDR sind jedoch nicht bekannt.
- Bei sehr hoher nervlicher Erregung wird das beruhigende ESR eingesetzt. In diesem Fall können vorgängig auch alle Muskeln angespannt, gehalten und wieder losgelassen werden (Progressive Muskelrelaxation in kürze), um die körperliche Spannung abzubauen. Auch Luftboxen eignen sich.
- Treten dissoziative Zustände auf (z.B. bedrohliche Wahrnehmungsveränderungen, ausserkörperliche Erfahrung), ist dies ein Zeichen, dass sich das Selbst durch körpereigene Opiode schützt

und den bearbeiteten Inhalten (noch) nicht gewachsen ist. Es bedarf zuerst der Ressourcenstärkung. Klopfakupressur wirkt erdend und kann helfen, eine Dissoziation aufzulösen.

- *Sieht sich jemand momentan seinen Gefühlen nicht gewachsen, zeugt es von Selbstfürsorge, EMDR zuerst mit einem Therapeuten und später im Beisein einer vertrauten Person durchzuführen.*
- *(!) Da sich das Gehirn bei EMDR stark reorganisiert, sollte kurz darauf nichts getan werden, was eine volle Hirnleistung beansprucht, sich und andere gefährden könnte. (Auto fahren, Maschinen bedienen, etc.)*
- Bestehen hartnäckige Spannungen in und rund um die Augen herum, so wird EMDR sinnvollerweise mit Klopfakupressur kombiniert. Generell ist es effizient, hartnäckige körperliche Spannungen, die in Zusammenhang mit der Belastung auftreten, mit Klopfakupressur zu behandeln.
- EMDR kann auch mit einem Teilaspekt der Gefühle durchgeführt werden. Beispielsweise mit der Angst, dem Kernthema nicht gewachsen zu sein oder mit dem jeweiligen vorherrschenden Gefühl. Wird dabei gleichzeitig ESR angewandt, verstärkt dies die Wirkung.
- EMDR kann durch seine Dynamik das vegetative Nervensystem zusätzlich in Aufruhr bringen und Übelkeit oder Kopfschmerzen verursachen. Treten solche Symptome auf, so wird EMDR abgebrochen oder sehr langsam durchgeführt. ESR ist in diesem Fall hilfreich. Bei Übelkeit wird die eine Hand auf die Stirne, die andere auf den Magen gelegt. Bei Kopfschmerzen wird eine Hand auf die Stirne und eine an die Schädelbasis gelegt.
- Nach EMDR können Träume auftreten. Sie sind ein gutes Zeichen dafür, das sich das Gehirn auf einer tieferen Ebene reorganisiert.
- Falls die Belastung mit EMDR nicht oder nur teilweise abnimmt, deutet dies auf die Komplexität eines Themas hin. Andere Interventionen, wie die Arbeit mit dem inneren Kindes/ Teenagers, Beziehungsgestaltung oder die der Elementarformen können helfen, weiteren Stress abzubauen (siehe Unversehrt. 2018).

EMDR zur Ressourcenstärkung

EMDR kann zur Ressourcenstärkung eingesetzt werden. Das Visualisieren eines positiven Gegenpols zu einer Belastung kann ausserdem helfen, diese schneller abzubauen. Da der Fokus auch auf den wünschenswerten Aspekt gelegt wird, lassen sich die belastenden Inhalte einfacher mit positiven ersetzen. Idealerweise werden Belastungsinhalte zuerst mit EMDR auf ein erträgliches Mass abgebaut, um daraufhin die positiven Inhalte zu visualisieren.

Möchte der Belastungsabbau mit einem positiven Gegenpol ergänzt werden, so findet die Bewertung wie bei *ESR ins Positive* statt: Die Skala wird mit einem Minuspol ergänzt und der Stressor auf der Skala von -1 bis -10 bewertet. Die positiven Inhalte werden dem Stress gegenübergestellt und von +1 bis +10 bewertet. EMDR beginnt im negativen Bereich und bewegt sich über die neutrale Mitte in den positiven Bereich.

Definiere deinen wünschenswerten Zustand, dein Ziel.

*Oder definiere das positive Gegenteil zu den Belastungsinhalten.
Stelle dir das Gefühl vor, welches du (anstelle der Belastung) haben möchtest.
Wie fühlst du dich, wenn es dir gut geht?
Welche körperlichen Empfindungen zeichnen diesen schönen Zustand aus?
Welche inneren Bilder passen dazu?
Welche Worte drücken das gute Gefühl aus? ^[1]
Nimm deinen Wunschzustand möglichst intensiv und deutlich auf allen Ebenen wahr.*

*Bewerte deine innere Gewissheit, diesen Zustand erreichen zu können von +1 bis +10.
+1 bedeutet das Minimum an innerer Gewissheit, dass du diesen Zustand je erreichen wirst,
+10 das Maximum an innerer Gewissheit, dass du den positiven Zustand erreichen wirst.*

*Visualisiere, fühle und empfinde den positiven Zustand und denke an die positiven Worte.
Bewege dazu die Augen rhythmisch und mit dem für dich richtigen Tempo von rechts nach links.
Bewege die Augen abwechselnd auf allen drei Ebenen deines Gesichtsfeldes.
Oben, in der Mitte und unten.
Lasse die Augen offen oder geschlossen, je nachdem, was dir angenehmer ist.
Bewege sooft auf beide Seiten, bis du genug hast und fühlst, dass es reicht.*

*Mache eine Pause.
Strecke dich und atme tief durch.
Bewerte deine innere Gewissheit, den positiven Zustand erreichen zu können erneut auf der Skala von +1 bis +10.
Wiederhole die Sequenzen der Augenbewegung, bis deine innere Gewissheit, den positiven Zustand erreichen zu können bei +5 oder höher liegt.*

*Hast du vorgängig EMDR zum Belastungsabbau gemacht, so schliesse wie folgt ab:
Denke gleichzeitig an den Stressor und die positiven Inhalte.
Mache dazu eine letzte Sequenz von Augenbewegungen in deinem Tempo.
Lasse das Thema ruhen.*

[1] Möglicherweise hilft eine Affirmation, um den positiven Zustand mental zu manifestieren.

Quellen: Emotioncoaching, Besser-Siegmund & Siegmund, Gallo & Vincenzi

Klopfakupressur

Nach Gallo & Vincenzi, 2007; Lo Faso, 2018; Lo Faso et al., 2022

Psychische Zustände manifestieren sich stets auch körperlich. *Emotionale und körperliche Schmerzen lösen neuronal annähernd dieselben Erregungsmuster aus.* Die Wechselwirkung zwischen psychischen und körperlichen Prozessen gilt als erwiesen. Dies alles verdeutlicht den Nutzen, die körperliche Befindlichkeit direkt in Verbindung zu der psychischen zu setzen und emotionalen Stress nicht nur über

lokale neuronale Stimulation (ESR, EMDR) sondern auch über ganzheitliche körperliche Tätigkeit abzubauen.

Da das westliche Gesundheitsverständnis diesbezüglich auf wenig Tradition zurückgreifen kann, drängt es sich geradezu auf, von fernöstlichen Betrachtungsweisen zu profitieren. In der traditionellen chinesischen Medizin (folgend TCM) beispielsweise, wird Gesundheit diametral anders verstanden und psychische Störungen werden auf Störungen im körperlichen Energiefluss zurückgeführt. Diese Sichtweise hat während über zweitausend Jahren Techniken wie Akupunktur, Tai Chi Chuan, Shiatsu oder die Meditationsform des inneren Lächelns hervorgebracht, welche alle über Körperarbeit positiv auf die Psyche einwirken.

Die Beobachtung, dass einige körperliche Zonen vermehrt auf psychischen Stress reagieren, führte ausserdem zu der Technik der Klopfakupressur, auch Emotional Freedom Techniques, EFT, genannt. Sie entstand aus der Verbindung östlicher Praktiken mit der westlichen energetischen Psychologie. Dabei werden bestimmte Akupunkturpunkte und körperliche Zonen schematisch bearbeitet, bis sich die Intensität einer emotionalen Belastung auf das Minimum absenkt.

Im vorliegenden Selfcoaching Konzept wird die Klopfakupressur als dritter Pfeiler im Stressabbau eingesetzt. Wo ESR und EMDR über passive und aktive bilaterale Stimulation den emotionalen und geistigen Prozess der Verarbeitung wieder in Gang setzen, wirkt die Klopfakupressur (gemeinsam mit Twist- und bilateralen Bewegungen zur Entspannung von Nervensystem und Muskulatur) über den körperlichen Weg. Mit der Klopfakupressur lässt sich die *körperliche Manifestation* einer Belastung auflösen und die psychische Entspannung leiblich einleiten und fördern.

Wiederum wird der Körper dabei als Ausdruck von allen, auch von unterbewusst gespeicherten Inhalten genutzt. Im Unterschied zur schematischen Vorgehensweise von EFT, die einen Therapeuten nahelegt, geschieht die Orientierung bei der Auswahl der Akupressurpunkte hier anhand der subjektiven Körperwahrnehmung. Dies hat zum Vorteil, dass die alleinige Körperwahrnehmung in Kombination mit ESR, EMDR, Roll- und Twistbewegungen umfassenden Belastungsabbau aus eigener Kraft ermöglicht. Wie es sich Tschacher in Embodiment wünscht, lässt sich damit ein Wandel tatsächlich mental, emotional und bis hin in die körperlichen Strukturen vollziehen (Lo Faso 2018).

Die Akupressurpunkte

Um die Körperwahrnehmung zu stärken und zur leichten Memorierung, sind die folgenden Akupressurpunkte in drei Linien, respektive Linienpaaren aufgeführt: der zentralen Linie, den mittleren Linien und den lateralen Linien.

Die spezifischen Punkte stammen dabei zu einem Teil aus der energetischen Psychologie, zum andern aus der Akupunktur und Reflexzonenmassage. Ihnen werden hier weniger emotionale Dysbalancen (wie in EFT), sondern vielmehr Körperphänomene zugeordnet, die im Zusammenhang mit psychischen Belastungen auftreten können. Bei der jeweiligen Beschreibung der Punkte findet Erfahrungswissen aus der traditionellen chinesischen Medizin, der energetischen Psychologie, der Körpertherapie und Feldenkraismethode zusammen. Dieses wird gegebenenfalls durch Verweise auf die Chakren ergänzt. Die energetische Psychologie, die TCM und die Lehre der Chakren entsprechen sich insofern, als dass die Punkte im Kopfbereich seelisch geistige Aspekte des Bewusstseins repräsentieren, jene des Brustbereichs der emotionalen Ebene zugeordnet werden und die unteren Punkte körperlichen Belangen entsprechen. *Bemerkenswert dabei ist, dass sich die energetische Psychologie mit ihrem Ziel, psychische Belastungen abzubauen, auf Punkte im Kopf- und Brustbereich sowie auf die Hände (also die distale*

Verlängerung des Brustbereichs) konzentriert. Zahlreiche Erfahrungen aus der Körpertherapiepraxis deuten ebenfalls darauf hin, dass sich psychische Belastungen häufig in Form von Spannungen und Schmerzen in Brust, Schultergürtel, Armen und Händen manifestieren. Damit werden auch die dort lokalisierten Organe beeinflusst, was unter anderem zu Atembeschwerden, Nervosität, Herzrhythmusstörungen, Hochatmung und daraus resultierenden Rückenschmerzen führen kann (vergleiche Polyvagalthetheorie, blockierter dorsaler Vagusnerv, S.6, Fusszeile 5).

Die zentrale Linie

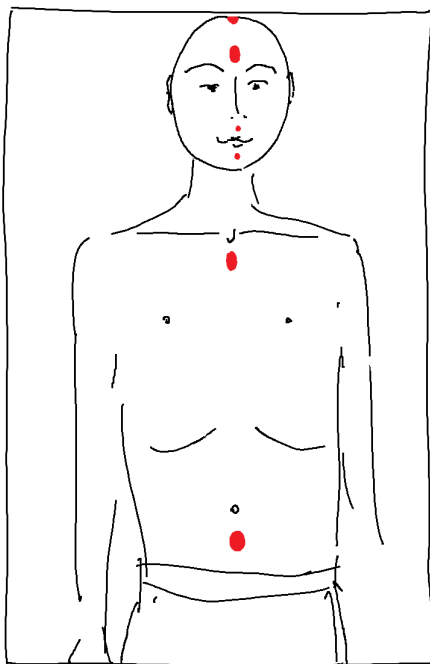
Aus Sicht der Feldenkraismethode ist die Mittellinie, die den Körper in zwei symmetrische Hälften teilt wichtig, für die körperliche Orientierung. Die Wahrnehmung der sog. Sagittalebene fördert die gleichmässige Verteilung der Kräfte zwischen linker und rechter Seite und folglich jegliche Bewegung in der Schwerkraft. Körperliche Belastungen und Schmerzen, die durch einseitige muskuläre Ausbildung entstehen, können sich gemäss der Feldenkraismethode mithilfe von Körperbewusstsein sowie gleichmässiger Mobilisation und Kräftigung entlang der Körperachse auflösen.

Körpertherapeutisch betrachtet unterstützt eine solche physische Zentrierung auch das psychische Gleichgewicht.

Entsprechend der TCM liegen die zentralen Akupressurpunkte auf zwei zentral verlaufenden Hauptmeridianen, dem Gouverneurs- und dem Konzeptionsgefäss. Diese vereinen die dualen Kräfte des Yin und Yang im Körper.

Althergebrachte buddhistische und hinduistische Betrachtung indes ordnen einem Grossteil der zentralen Punkte Energiezentren (die Chakren) zu, welche Körper, Emotionen und Geist verbinden.

Werden die zentralen Akupunkturpunkte in Verbindung mit EMDR und ESR geklopft, kann dies stark ausgleichend wirken und einseitige Schmerzen und Körperempfindungen sowie auch Spannungen am Rücken auflösen.



- *Scheitelpunkt, mitten auf der Fontanelle, auf der Verbindungslinie zwischen den Ohren (kreisförmig reiben, drücken)*
 - Höchster Punkt des Körpers, seine Stimulation unterstützt die entspannte Aufrichtung in voller Grösse
 - Bei emotionalen Verstimmungen, Depression, Gedankenkreisen, Kopfschmerzen. Bringt die Energie nach unten, daher z.B. auch bei sexuellen Problemen, Hämorrhoiden und Bettnässen
- *Stirnpunkt, mitten auf der Stirne*
 - Bei starken emotionalen Belastungen, mentaler Unklarheit, diffuser Wahrnehmung, Kopfschmerzen, Gedankenkreisen
 - Dem Stirnchakra werden die Funktion der Sinne, die Intuition und Konzentration zugeordnet

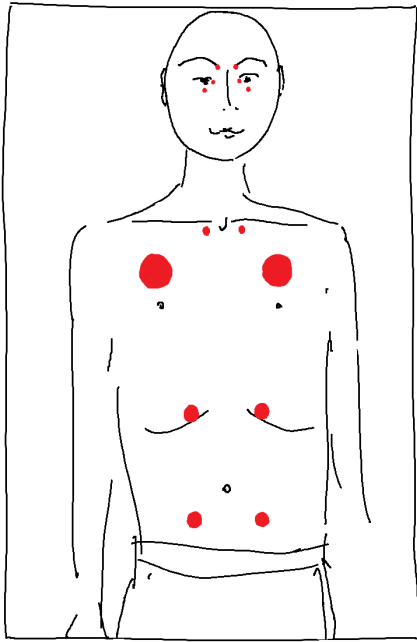
- *Mitte Oberlippe*
 - Endpunkt des Lenkergefäßes, (Hauptmeridian, verläuft zentral über den Kopf und Rücken zum Steissbien und vereint alle Yang- Meridiane)
 - Bei depressiven Verstimmungen, Schocks, bei Kopf- und Rückenschmerzen
 - bei Verlegenheit (EFT)
- *Mitte Unterlippe*
 - Endpunkt des Konzeptionsgefäßes, (Hauptmeridian, verläuft zentral über die Vorderseite zum Schambein und vereint alle Yin-Meridiane)
 - Stärkt die Vorderseite
 - bei emotional bedingten Stimmproblemen, „Kloss im Hals“
 - bei Scham (EFT)
- *Thymusdrüse, auf dem oberen Drittel des Brustbeins*
 - Bei stressbedingter Schulterverspannung, Schmerzen in Schultergürtel und oberer Brustwirbelsäule
 - Bei Atembeschwerden, „Kloss im Hals“
 - Stärkt das Immunsystem und über den körperlichen Impuls das „Ich- Gefühl“
- *Unterbauch, zwei Fingerbreit unter dem Nabel*
 - Bei Kraftlosigkeit im Bauch, Spannungen in der Lendengegend, wirkt harmonisierend, kräftigend
 - Hara, Zentrum des Menschen in der japanischen Medizin und Kampfkunst, „Meer des Qi“ (also Meer der Energie) in der TCM
 - Sakralchakra, ihm werden die Körpersäfte, Lenden, Hüftgelenke und Sexualorgane zugeordnet, ausserdem die Lebensfreude, Emotionen und Sexualität

Die mittleren Linien

Die beiden mittleren Linien verlaufen an der rechten und linken Seite des Rumpfs.

Die Akupressurpunkte auf den zwei mittleren Linien entsprechen indes den Verläufen des Nieren-, Magen- und Milzmeridians. Ausserdem beginnt der Lungenmeridian beidseitig oberhalb der Brustpunkte und verläuft weiter zum Arm, der Blasenmeridian beginnt beidseitig innen am Auge und verläuft über den Augenbrauenpunkt weiter nach oben über den Kopf.

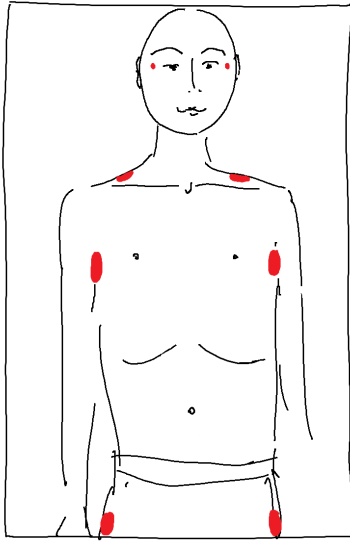
Die Punkte auf den zwei mittleren Linien zu klopfen ist sehr wirksam bei vielen psychosomatischen Beschwerden und dient effizient zum Abbau körperlicher Symptome, die durch psychische Belastungen ausgelöst wurden. Das Klopfen dieser Punkte lässt sich ideal mit EMDR kombinieren.



- *Augenbrauenpunkte, am inneren Ende der Augenbraue:*
 - Bei Spannungen an dem Punkt, Kopfschmerzen, dauerhaftem Zusammenziehen der Brauen
 - Bei Spannungen in den Augen während EMDR
- *Punkt innen am Auge: (reiben, drücken)*
 - Bei Kopfschmerzen
 - Bei Spannungen an der Augeninnenseite während EMDR
- *Jochbeinpunkte, in der Mitte unter den Augen:*
 - Bei Augenringen, Wasseransammlung im Zusammenhang mit emotionaler Belastung
 - Bei körperlichem und psychischem Schweregefühl
 - Spannungen im unteren Bereich der Augen während EMDR
- *Schlüsselbeinpunkte, unterhalb deren Ansatz zum Brustbein hin:*
 - Bei Spannungen im Schultergürtel, Wasseransammlungen, Atembeschwerden
- *Brustpunkte: (kräftig kreisförmig reiben)*
 - Bei Spannungen im Brustkorb und Schultergürtel, Atembeschwerden, Hochatmung, zu hoch getragem Brustkorb, daraus entstehenden Schmerzen in Lenden und Rücken.
 - Löst muskuläre Spannungen und bringt den Brustkorb zurück in die entspannte Aufrichtung, kann damit auch den Nacken entspannen.
 - Der linke Brustpunkt gilt auch als neurolymphatischer Reflexpunkt, also mit dem Lymphsystem in Verbindung stehend. Seine Bearbeitung ist hilfreich bei starken psychischen Belastungen (EFT).
- *Rippenbogenpunkte, vorne auf deren höchstem Punkt:*
 - Bei blockiertem Zwerchfell, Atembeschwerden, Hochatmung, nervösen Spannungen, Magenbeschwerden, Spannungen im mittleren Rückenbereich
 - Senkt den Brustkorb und bringt ihn zurück in die entspannte Aufrichtung, erleichtert der Bauchmuskulatur die Arbeit
- *Bauchpunkte, seitliche:*
 - Bei Kraftlosigkeit in der Vorderseite, Spannungen in Lenden und Hüften
 - Wirkt zentrierend und kräftigend, bringt Aufmerksamkeit zur Körpermitte

Die lateralen Linien

Die Punkte auf den zwei lateralen Linien liegen auf dem Gallenblasenmeridian, welcher blockiert mit Gefühlszuständen der Wut in Verbindung gebracht wird. Sie zu klopfen kann Spannungen in Schultern, Brust, Becken und Lenden lösen, ausserdem unterdrückte Wut abbauen. Das Klopfen dieser Punkte lässt sich ideal mit EMDR kombinieren.



- *Schläfenpunkte, seitlich der Augen:*
 - Bei seitlichen Spannungen in den Augen während EMDR
 - Bei Kopfschmerzen
 - Beruhigt Gefühle im Bereich der Wut (EFT)
- *Schulterpunkte, in Mitte des Muskels zwischen Halsansatz und Schultergelenk:*
 - Bei Spannungen in den Schultern, Armen und Händen, dauerhaftem Hochziehen der Schultern
 - Steht ebenfalls in Verbindung mit Wut, auch unterdrückter (EFT)
- *Brustpunkte seitlich, am Ansatz der Achselhöhle vorne:*
 - Bei Spannungen im Brustkorb, Schultergürtel, Schultergelenk und Armen, bei Atembeschwerden, Hochatmung
 - Wird zur Beruhigung und zum Angstabbau genutzt (EFT)
 - Kombiniert mit den Brustpunkten massiert, können sich starke muskuläre Verspannungen des Brustkorbs lösen.
- *Trochanter Punkte, hinter dem äussersten Vorsprung des Oberschenkelknochens Richtung Gesäss:*
 - Bei Spannungen im Becken und in den Lenden, dauerhafter Spannung in den Gesässmuskulatur, korrigiert die Ausrichtung der Beine und Hüften
 - Wird mit Wut und unterdrückten Gefühlen in Verbindung gebracht

Die Handpunkte

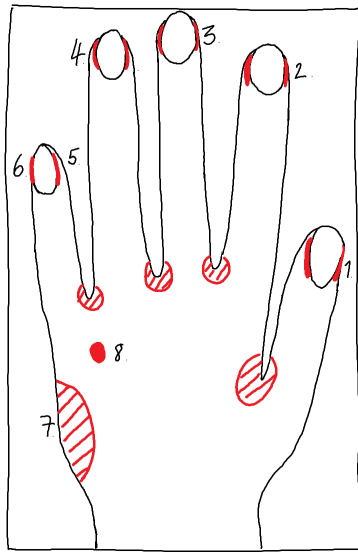
Als distale, von der Körpermitte entfernte Verlängerung des Schultergürtels reagieren die Hände vielfach deutlich auf emotionalen Stress. An den Nagelfalzwinkeln der Finger beginnen oder enden ausserdem zahlreiche Meridiane, wie der Dickdarm-, Lungen- und Dreifach-Erwärmer Meridian sowie der Kreislaufsexus- und Herzmeridian.

In der Akupunktur werden oft auch Punkte bearbeitet, die in Distanz zu der fühlbaren Blockade liegen. Die Erfahrung zeigt, dass die Bearbeitung der Handpunkte nicht nur Beschwerden in den Händen, sondern beispielsweise auch Schulterverspannungen oder Kopfschmerzen lösen kann, da die Energie⁸ vom Zentrum bis hin zur Peripherie frei fließen kann. Im Qigong wird die Handmassage dazu genutzt, das sogenannte Qi (die Lebensenergie) in den und in die Hände fließen zu lassen, die Reflexzonenmassage sucht den gesamten Organismus über die Hände zu stimulieren und die Kinesiologie empfiehlt, die Nagelfalzwinkel an Händen und Füßen zu massieren, um die Meridiane und Immunsystem anzuregen. Alle Ansätze und Praktiken sind sich einig, dass die Bearbeitung der Hände das körperliche und psychische Gleichgewicht positiv beeinflussen.

Folgende explizit aufgeführten Punkte stammen aus der energetischen Psychologie, ergänzt mit weiteren Punkten der Akupressur. Die Nagelfalzwinkel werden jedoch idealerweise alle beidseitig geklopft und an den empfindlichen Stellen intensiver bearbeitet. Ebenso werden alle „Schwimmhäute“

⁸ Energie kann sehr konkret, beispielsweise als gleichmässige Zirkulation in Blut-, Lymph- und Nervenbahnen betrachtet werden.

nacheinander massiert. Der Schmerzpunkt und der Handkantenpunkt können nach Bedarf ergänzend geklopft werden.



1. Daumen aussen:

- Bei Spannungen in den Armen und Schultergelenken, Atembeschwerden, Hochatmung, Irritation am Punkt selbst
- Endpunkt des Lungenmeridians, stimuliert die vordere Seite des Arms und den vorderen Schulterbereich
- Wird mit Gefühlen der Arroganz/ Intoleranz in Verbindung gebracht (EFT)

2. Zeigefinger, zum Daumen hin:

- Bei Spannungen in Kiefer, Schulter und Armen, Entzündung der Nasennebenhöhlen, Irritation am Punkt selbst
- Anfangspunkt des Dickdarmmeridians, stimuliert die Armaussenseite sowie Schultermuskulatur zwischen Schultergelenk und Halsansatz
- Hilft Schuldgefühle abzubauen (EFT)

3. Mittelfinger, zum Zeigefinger hin:

- Bei Spannungen im Brustkorb, Schultern, Atembeschwerden, Hochatmung, Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen, bei Irritation am Punkt selbst
- Endpunkt des Kreislauf-Sexus-Meridian, korrespondiert mit dem seitlichen Brustpunkt (Anfangspunkt),
- Stimuliert die Innenseite der Arme
- Schwächt Eifersucht und Abhängigkeit ab (EFT)

4. Ringfinger, zum kleinen Finger hin:

- Bei Spannungen im Handgelenk, Ellenbogen, Schulterblatt, Nacken, Irritation am Punkt selbst
- Anfangspunkt des Dreifach-Erwärmer Meridians
- Reguliert den Säfteumlauf im Körper, steht in Verbindung mit Augen, Ohren und dem endokrinen System (Drüsen)

5. Kleiner Finger, zum Ringfinger hin:

- Bei Spannungen an der Arminnenseite in Richtung Achselhöhle, in Schulter- und Ellenbogengelenk, bei nervöser Unruhe, Herzklopfen, Herzschmerzen und Schlafstörungen
- Endpunkt des Herzmeridians, dieser verläuft beidseitig zur Achselhöhle
- Schwächt Ärger ab (EFT)

6. Kleiner Finger, aussen:

- Bei Ohrproblemen, bei Spannungen im Nacken, Schulterbereich hinten, Ellenbogen und Handgelenk
- Anfangspunkt des Dünndarmmeridians, dieser verläuft beidseitig über die Armrückseite, über das Schulterblatt zum Ohr
- Stimuliert die Arm- und Schulterrückseite

7. Handkantenpunkt:

- Bei Spannungen in den Schultern und Armen, stimuliert die Armrückseite
- bei starken psychischen Belastungen im Bereich der Traurigkeit (EFT)

8. Schmerzpunkt, in der Vertiefung des Mittelhandknochens, zwischen kleinem Finger und Ringfinger:

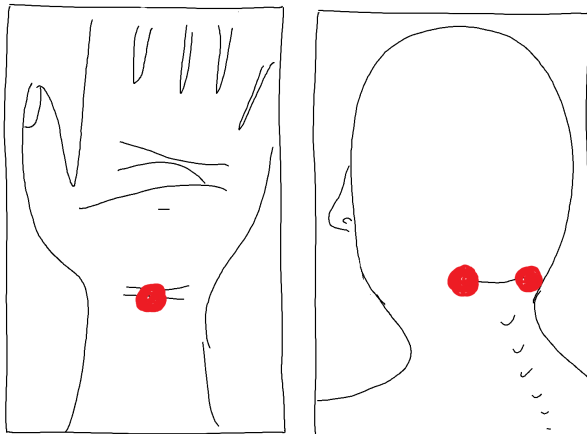
- Bei körperlichen Schmerzen ausgelöst durch emotionale Belastungen

- Bei psychischen Belastungen wie Depression und Einsamkeit (EFT)
- Bei erhöhter Sensibilität an dem Punkt

Die Schwimmhäute:

- Sie werden in der Reflexzonenmassage den Augen und Ohren aber auch dem Lymphsystem zugeordnet
- Nebst ihrer stimulierenden und entspannenden Wirkung werden sie zur Stärkung des Immunsystems massiert
- Im Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger liegt der Meisterpunkt DI 4, einer der 12 wichtigsten Punkte der Akupunktur. Ihn zu massieren hilft bei Kopf- und Zahnschmerzen, Problemen mit Mandeln und Rachen, Erkältungskrankheiten, Augenschmerzen, Fieber und zu starkem Schwitzen.

Zusatzpunkte



Handkantenpunkte, in Mitte der Handgelenkfalte

- bei emotionaler Verstimmung, Unruhe, Nervosität
- bei Ameisenlaufen und Verkürzungen in Schultern und Armen

Nackenzpunkte, ganze Schädelbasis

- bei Augen- und Kopfschmerzen, Nackenverspannungen
- bei Niedergeschlagenheit, depressiver Verstimmung

Quellen: Gallo & Vincenzi, Förder & Neuenfeld, Weinmann, Keding-Pütz, ausserdem Praxiserfahrung mit Körperarbeit

Kombinierte Techniken des Stressabbaus

Im vorliegenden Konzept zum Stressabbau empfehlen wir zum ganzheitlichen Belastungsabbau EMDR und ESR als Basistechniken, während ergänzend dazu körperliche Symptome mit Twistbewegungen und Klopfakupressur behandelt werden. ESR und EMDR schwächen belastende Inhalte neuronal ab und wirken direkt auf die Hirnfunktionen. Bilaterale Rollbewegungen erzeugen muskuläre Entspannung, die Klopfakupressur gibt periphere Impulse. Gemeinsam wirken die Ansätze umfassend auf das Selbst ein. In Rückenlage lassen sich alle Methoden einfach kombinieren. Die Rollbewegungen eignen sich als sanfter Einstieg und können gleichzeitig mit ESR durchgeführt werden. EMDR wird durch die Rollbewegungen erleichtert und wird sanft, nach eigenem Wohlbefinden eingesetzt. Nach den Pausen werden die Akupunkturpunkte an den von Schmerz und Spannung betroffenen Körperzonen nach eigenem Gutdünken geklopft. Die Orientierung geschieht dabei stets anhand des subjektiven Empfindens und zunehmenden Wohlfühls.

Es empfiehlt sich vor der Kombination, jede der Techniken in ihren Grundzügen zu kennen. Während die Rollbewegungen und ESR einfach zu erlernen sind, brauchen viele mehr Zeit, um entspannte Augenbewegungen zu erlernen. Sanftes, individuelles Vorgehen ist dabei zentral. Akupressurpunkte lassen sich verinnerlichen, indem sie übungshalber entlang der drei Linien und an den Händen geklopft

werden. So entsteht physische Memorierung, gleichzeitig werden persönliche Präferenzen deutlich. Gefühl und Körpererfahrung sind dabei zentral und werden durch die Beschreibung der Punkte nur ergänzt. Ebenso entscheidet das Körperempfinden über die Dauer und Intensität des Klopfens.

Sind die wichtigsten Punkte einmal im Körpergedächtnis verankert, so lassen sich Rollen, Klopfakupressur, EMDR und ESR ohne Unterbrechung durch Nachlesen kombinieren. Diese Form des Stressabbaus wirkt positiv auf alle Ebenen der Lebensregulation. Die Anwendenden orientieren sich stets am subjektiven Empfinden. Psychosomatische Belastungszustände können auf diese Weise abgebaut werden.

Anleitende Validieren. Sie leiten zur Selbstwahrnehmung und selbstfürsorglichen Umsetzung ihres Angebots an. Sie unterstützen das Aufrechterhalten eigener Grenzen. Sie erzeugen mit ihrer sonoren, weichen Stimmqualität einen Raum der Sicherheit und Geborgenheit. Sie unterstützen spontane lustvolle Bewegungen der Anwendenden.

Lege dich auf den Rücken.

(Hier eventuell Bodyscan einfügen, je nach Bedarf)

Stelle deine Beine so auf, dass die Füße etwas mehr als hüftbreit stehen.

Fühlst du in dieser Lage Spannungen im Nacken, so rolle ein Frotteetuch straff, dass eine Rolle von ca. 20 cm Durchmesser entsteht.

Lege diese Rolle so unter deine obersten Wirbel, dass du bequem liegst.

Halte mit der einen Hand deine Stirne. Wechsle die Hand, denn du müde wirst.

Fühle, wo und wie dein Atem dich in Bewegung bringt.

Lasse deine Knie sanft synchron nach recht sinken.

Bringe deine Knie zurück in die Ausgangslage und lasse sie nach links sinken.

Kannst du das Gewicht deiner Beine spüren und loslassen, ohne, dass sie fallen?

Woher nimmst du die Kraft, um die Beine zurück zu bringen?

Spüre, wie dein Becken rollt, wie sich deine Hüfte und Füße wie Scharniere bewegen.

Nimm wahr, was in deinem Rücken passiert.

Bis wohin spürst du die Bewegung?

Mache eine Pause.

Bringe deine Arme so zur Decke, dass sie entspannt in den Schulterblättern stehen können.

Lege die Handflächen so aufeinander, dass Arme und Schultergürtel ein Dreieck bilden.

Bewege nun die Spitze des Dreiecks so über deine Mittellinie nach rechts, dass sich die linke Schulter vom Boden löst.

Verändere dabei nicht die Form des Dreiecks.

Komme sanft zurück und bewege das Armdreieck nach links.

Mache diese Bewegung sanft, so oft und lange, wie du magst.

Nimm dabei wahr, wie sich deine Rippen und deine Brustwirbel bewegen.

Lasse dabei Nacken und Gesicht weich und deinen Atem fließen.

Mache Pause und spüre das Echo in deinem Körper.

Nimm wahr, was dich belastet.

*Spüre dabei deinen Körper, deine Gefühle, nimm deine Gedanken und inneren Bilder wahr.
Fokussiere deine belastenden Gedanken, Gefühle und Empfindungen.
Vielleicht magst du ihre Intensität zwischen 1 und 10 bewerten (10 = Max).
Halte dazu deine Stirne und lasse deinen Atem fließen.*

*Drücke mit deinen Füßen abwechselungsweise den Boden.
Spüre dabei deine Wirbelsäule.
Nimm wahr, wie sie deinen Rumpf in seiner Mitte verbindet.
Verlagere dein Gewicht abwechselungsweise von deiner rechten auf deine linke Seite und zurück.
Tue dies langsam und rhythmisch.
Lasse durch deine Füße eine kleine, sanfte Rollbewegung von einer Seite zur andern entstehen.
Dein ganzer Rumpf, einschliesslich Kopf, darf rollen.
Halte dazu deine Stirne und begleite deinen Kopf bequem mit Hand und Arm.
Vielleicht magst du die bilaterale Bewegung mit einen Augen anführen.
Fokussiere zu dieser Bewegung die belastenden Inhalte.
Wenn du genug hast, so mache eine Pause.
Nimm wahr, wie du dich fühlst.*

*Fokussiere erneut deine belastenden Empfindungen, Gefühle und Gedanken.
Halte dazu deine Stirne mit der andern Hand.
Beginne nun, der Rollbewegung mit deinen Augen vor auszuschauen.
Die Augen führen die Bewegung an.
Die Füße bringen den Rumpf ins Rollen.
Begleite die Rollbewegung deines Kopfs mit der Hand auf der Stirn.
Deine Augen sind der Bewegung von Kopf und Rumpf immer voraus.
Halte sie geschlossen oder offen, wie es sich besser anfühlt.
Mache eine Pause und nimm wahr, wie du dich fühlst.
Hat sich die Intensität des Stresserlebens verändert?*

*Halte, wenn du magst, deinen Kopf.
Lasse deine Augen auf einer Zickzacklinie nach rechts und links, nach oben, in die Mitte und nach unten wandern.
Rolle deinen Körper entlang deiner Achse leicht mit.
Lasse Nacken, Gesicht und Kiefer locker und deinen Atem möglichst frei fließen.
Führe die Bewegung stets mit den Augen an.
Mache sie so lange, du magst.
Mache eine Pause und nimm wahr, wie du dich fühlst.
Bewerte wieder die Intensität der belastenden Inhalte.*

*Fühlst du dich danach, so mache erneut eine bis mehrere Sequenzen solcher Rollbewegungen.
Führe sie stets mit den Augen an.
Fahre mit offenen oder geschlossenen Augen eine Zickzacklinie von rechts nach links, oben, in der Mitte und unten.
Halte – wenn du magst - deine Stirne mit einer weichen Hand und entspanntem Arm.*

Bringe deinen Rumpf mit dem Druck deiner Füße in Bewegung.

Mache die Roll- und Augenbewegung solange du magst und fokussiere dazu die Belastung, bis diese schwächer wird.

Spürst du körperliche Spannungen, so klopfe in den Pausen die entsprechenden Akupressur Punkte.

Spürst du Spannungen rund um die Augen, so klopfe die Augenpunkte.

Nimmst du Spannungen am Kopf wahr, so klopfe die Stirn-, Scheitel- und Lippenpunkte.

Spürst du Spannungen im Brustraum, so klopfe die Brust- und Handpunkte.

Nimmst du Spannungen in den Lenden wahr, so klopfe die Bauch- und Trochanterpunkte.

Stelle dir das Gegenteil zur Belastung vor.

Fokussiere das schönste innere Bild oder Gefühl, die schönste Empfindung oder den schönsten Gedanken, der die Belastung ersetzen könnte.

Bewerte die Erreichbarkeit des positiven Zustandes von 1-10 (1=minimale Erreichbarkeit).

Rolle dich von einer Seite zur anderen.

Gehe mit offenen oder geschlossenen Augen der Bewegung voran.

Halte deine Stirne, wenn du möchtest.

Fahre mit den Augen eine Zickzacklinie von rechts nach links, oben, Mitte, unten.

Denke dabei an die positiven Inhalte.

Mache die Rollbewegungen so lange, bis du die Erreichbarkeit des positiven Zustandes über 5 bewerten kannst.

Fokussiere zum Schluss die Belastung und den positiven Zustand gleichzeitig.

Rolle einige Male deinen Rumpf und halte dazu die Stirne.

Bewege gleichzeitig die Augen in der Zickzacklinie auf allen drei Ebenen.

Führe die Bewegung mit den Augen an.

Mache Pause und nimm wahr, wie du dich fühlst.

Schlafe eine Nacht, um zu bewerten, was die Intervention gebracht hat.

Hinweise:

- Einige Menschen halten die Stirne nicht gerne mit der flachen Hand. Sie werden ermutigt, die neurovaskulären Reflexzonen auf der Stirn mit Daumen und Zeigefinger zu halten (siehe ESR).
- Anfänglich ist ein Bodyscan hilfreich, um den Körper erstmals wahrzunehmen. Steigt dabei jedoch das Stresslevel der Klientinnen und Klienten, kann auch direkt mit der Intervention begonnen werden. So fällt die Aufmerksamkeit auf konstruktive Inhalte.
- Teilnehmende werden informiert, dass sie jederzeit aufsitzen dürfen, Klopfen oder sich bewegen. Sie sind die Steuernden des Vorgehens. Die Anwendung ist ein Angebot, das sie annehmen oder verwerfen dürfen.
- Wohlfühl, Selbstfürsorge und Einhalten persönlicher Grenze haben oberste Priorität. Begleitende vermitteln dies so oft als nötig.

Bibliografie

- Bauer, J. (2018). *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern* (Überarb. & erw. Aufl.). Piper.
- Besser-Sigmund, C. & Sigmund, H. (2010). *Wingwave-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings*. Junfermann.
- Damasio, A. (2009). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. List.
- Dennison, G., Dennison, P. & Teplitz, J. (2001). *BRAIN-GYM fürs Büro*. VAK.
- Förder, G. & Neuenfelder, G. (2002). *Kinesiologie. Leben mit ganzer Kraft*. GU.
- Gallo, F. P. & Vincenzi H. (2007). *Gelöst, entlastet, befreit. Klopfakupressur bei emotionalem Stress* (5. Aufl.). VAK.
- Keding, C. (2016). *Praxisbuch Analytische Kinesiologie*. VAK.
- Keding, C. (2013). *Praxisbuch Psychologische Kinesiologie*. VAK.
- Lo Faso, M., Grieser, M. & Amrein, N. (2022). *Genesungsprozesse ganzheitlich begleiten. Professionelle Unterstützung zur Selbsthilfe*. Psychiatrieverlag.
- Lo Faso, M. (2018). *Unversehrt. Selfcoaching körperlich emotional mental*. Tredition.
- Porges, S. W. (2021). *Polyvagal Safety. Attachment, Communication, Self-Regulation*. W.W. Norton and Company.
- Rosenberg, S. (2017). *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve*. North Atlantic Books.
- Schwartz, A. & Maiberger, B. (2020). *EMDR-Therapie und Somatische Psychologie. Interventionen zur Verstärkung der Verkörperung bei der Traumabehandlung* (Kierdorf, T. & Höhr, H., Übers.). G. P. Probst. (Originalquelle veröffentlicht in 2018).
- Weinmann, M. (2020). *Schmerzfrei durch Fingerdruck. Die 200 wichtigsten Akupunkturpunkte*. Mi-
dena.