

Emotionsregulation / Klopfen (angelehnt an Dr. M. Bohne)

Reizkonfrontation (im Sitzen)

- An den Stress denken
- Welche Situation ist besonders unangenehm?
- Wie fühlt sich das im Körper an?
- Auf einer Skala von 1-10, wieviel Stress habe ich gerade?

Vorbereitung (aufrechter Stand)

- Arme ausstrecken, Handflächen verdrehen – tief ein- und ausatmen – Seiten tauschen
- Arme hängen lassen - tief in Bauch und Brustkorb atmen – Luft anhalten
- auf die Zehenspitzen stellen - Hals langmachen wieder absenken
- Füße ganz aufsetzen - Hals lang lassen - ausatmen.

Intervention - Punkte klopfen

1. Handrücken zwischen kleinem Finger und Ringfinger
2. Handkante
3. Kleiner Finger, Nagelfalz
4. Mittelfinger, Nagelfalz
5. Zeigefinger, Nagelfalz
6. Daumen, Nagelfalz
7. zwischen den Augenbrauen
8. Mitte Augenbraue
9. Auge seitlich
10. Jochbogen
11. unter der Nase
12. unter der Unterlippe
13. 2 cm unter dem Schlüsselbein
14. beide Rippenbögen
15. flach unter den Arm
16. Mitte Brustbein

Lieblingsspunkt klopfen

Abschluss – dabei weiter auf Punkt 1 klopfen

- Augenbewegung horizontal
- Rechnen: 2+2+1
- Lippenflattern mit Ton oder Gähnen
- Fingerkuppen zusammenlegen, beim Ausatmen lösen

Auswertung

- Reizkonfrontation wie zu Beginn
- Stress skalieren, Körperempfindungen / Unterschiede wahrnehmen

Abdominal Atmung (Zwerchfellatmung)

Bei gesunden Menschen mit guter Regenerationsfähigkeit erhöht sich der Puls während des Einatmens und nimmt während des Ausatmens ab. (Fachbegriff: respiratorische Sinusarrhythmie = RSA). Der Herzschlag ist somit nicht immer gleich schnell (Fachbegriff: Herzratenvariabilität – HRV). Die RSA ist eine Synchronisierung des Atmungs- und Herzsystem und ein Ausdruck einer gesunden Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems. Das autonome Nervensystem besteht aus drei Teilen:

- Der Sympathikus ist für die Aktivierung des Organismus zuständig. Er steuert u. a. die Einatembewegung.
- Der Parasympathikus, auch Ruhenerve genannt, dient der Erholung und steuert u. a. die Ausatmung.
- Der Darm (enterische Nervensystem) ist für die Verdauung zuständig.

Unter Stress werden Puls und Atmung nicht mehr optimal aufeinander abgestimmt. Durch ruhiges, tiefes Atmen kommt es zu einer messbaren Verbesserung der RSA und HRV. Erholung und Beruhigung sind die Folge. Bei der abdominalen Atmung werden die meisten Bereiche der Lunge belüftet und es kommt zu einer Stimulation des Solarplexus. In diesem Bereich verläuft auch der Vagusnerv, der bei der Stressreaktion des Organismus eine wichtige Rolle spielt.

Wirkung:

- Regulation von Herzschlag und Puls
- Wahrnehmung eigener innerer Prozesse: Achtsamkeit
- Belüftung der Lunge, verbesserte Sauerstoffsättigung
- Stimulation des Solarplexus und des Vagusnervs
- Beruhigungsritual / Selbstwirksamkeit: *Ich kann mir selbst helfen!*

Anleitung: Abdominal Atmung und Zentrierung

1. sitzen oder stehen
2. Fingerkuppen ganz leicht berühren
3. Langsam ein- und ausatmen
4. Zwischen den Atemzügen eine kurze Pause lassen
5. Beim Ausatmen die Finger ganz leicht lösen, beim Einatmen die Finger wieder ganz leicht berühren.

Es sollten 10 Atemzüge gemacht werden, um eine Wirkung zu erzielen.

Bohne, M. (2013): Klopfen mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching. Carl-Auer, Heidelberg.

Proges, S. W. (2010): Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Paderborn.