

JEANNINE MIK

DU
BIST
VIEL
MEHR
ALS
DEINE
GEFÜHLE

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Wie du dich selbst bei starken Emotionen, Stress
und Überwältigung in die innere Sicherheit führst

G|U

INHALT

Vorwort	7
Ein neuer Weg zur Heilung	11
Fremdsprache Emotionsmanagement: Warum wir keine Ahnung vom Umgang mit unseren Gefühlen haben	12
» Ein neues Paradigma des Spürens	14
Gestatten: Dein Nervensystem, Bestimmer von ... allem!	18
» Starr statt flexibel: Die Symptome der Dysregulation	19
» Schnelle Pflaster oder verkörperte Veränderung?	24
» Die geheime Sprache unseres Körpers	28
» Was dich in diesem Buch erwartet	35
» Homemade-Medicine: Die Bedeutung der Regulation	39
Easy Start: Besser (ein)fühlen im Alltag	42
Körper und Nervensystem, Stress und Trauma	51
Die unsichtbare Brille: Einführung ins Nervensystem	52
80 zu 20: Warum ein Bottom-up-Ansatz so wirksam ist	57
» Kann mein System überhaupt entspannen?	61
» Ist das sicher?«: Sicherheit als das höchste Gut	62
» Neurozeption: Der eingebaute Gefahrenscan	65
Regulation und Dysregulation	68
» Regulation	68
» Dysregulation	77

Trauma: Die Gefahr aus dem Dort und Damals im Heute	82
» Das flexible, resiliente Nervensystem	87
» Das starre Nervensystem (bei chronischem Stress oder Trauma)	89
» Deine Erfahrung ist valide: Im Gespräch mit meinen Teilen	93
» »Lade einfach mehr Freude ein!«: Von Schönwetter-Mindset-Tipps	96
Neuverkabelung: Was ein überwältigtes Nervensystem wirklich braucht	100
» 1. Sicherheit	100
» 2. Unterstützung	101
» 3. Kapazitäten aufbauen	102
Deine persönliche Spezialeinheit im Einsatz	109
Rauf und runter auf der autonomen Leiter	110
» Deine persönliche Leiter als treue Begleiterin	116
» Triff dorsal: »Ich kann nicht!«	125
» Triff den Sympathikus: »Ich kann und ich muss – jetzt!«	139
» Triff die Starre: »Ich muss, aber ich kann nicht!«	148
» Triff ventral: »Ich kann!«	160
» Die Mischzustände der Regulation: Spiel und Stille	162
» Triff das Bambi: Extremes People Pleasing als die vierte Stressantwort	169
» Welches ist dein »Home away from Home«?	179
» Friendly Reminder: Das Wichtigste auf einen Blick	182
Self-Check-ins: Die Basis für deine Regulationsroutine	184
» Was passiert bei einem Self-Check-in?	188

Erfolgreich regulieren ist nicht schwer	197
Zustandsadäquates Regulieren	198
» How to Regulate: Der Sympathikus	199
» How to Regulate: Die Starre	204
» How to Regulate: Dorsal	207
» How to Regulate: Ventral	210
» Fülle dein persönliches Regulationsmenü	211
» Mein Regulationsmenü	212
» Regulations-FAQ: Häufige Fragen	214
Das Nervensystem im Alltag unterstützen	222
» Auf wiederkehrende Trigger vorbereiten	222
» Vorwärtsgen: Sichere Bewegung einladen	227
» Die vier Bereiche der Regulation	233
Nachwort: Du bist die Heldin, auf die du gewartet hast	237
Anhang	243
Dank	244
Übungsverzeichnis	247
Anmerkungen	248
Personen- und Sachregister	252
Impressum	254


 Geh für deinen exklusiven Zusatzcontent auf Seite 39. Dort findest du den QR-Code, unter dem du Mini-Übungstutorials und Begleitmaterial zum Download findest.

VORWORT

Du bist nicht kaputt.

Du wirst nicht verrückt.

Du fühlst nicht falsch.

Du ergibst Sinn. Alles an dir. Immer.

Du machst diese intensiven, unangenehmen und mitunter auch lebeenseinschränkenden Erfahrungen auch nicht, weil du »dich nicht genug anstrengst«. Du verfügst ganz einfach noch nicht über die richtigen Werkzeuge, um das, was in deinem Inneren geschieht, zu verändern.

Du fühlst jede Menge. Zu viel, manchmal. Du denkst auch viel. Und bist oft gestresst. Ich verstehe das so gut. Weil ich auch »so« bin: Da ist so viel, es ist so laut und mal zu leise. Da ist die niemals enden wollende Liste an »To-dos« und daneben eine voller »Must-bes«, die wir und die Welt uns auferlegen. Da sind Schablonen, in die wir passen müssen, und Termine, die einzuhalten sind. Da sind Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen – für die meisten von uns nicht nur unsere eigenen.

Wir versuchen, uns abzugrenzen. Und hinterfragen alles. Immer dieses Überlegen, Zerdenken, Achtsamsein: Tausende Gedanken, die entweder Karussell fahren oder wie Duracell-Häschen ständig im Kopf lärmern. So vieles haben wir schon erlebt – wann kommt endlich diese Abhärtung, von der alle sprechen? »Du musst härter werden, die Welt ist hart!«

Es ist so unsagbar anstrengend. Schnell eine Stunde Yoga, irgendwie zwischendrin hineingepresst. Was entspannen soll, stresst zusätzlich. Wieso schaffen die anderen immer alles? Da sind Fremdbestimmung, Leistungsdruck, offene Rechnungen. Und irgendwo auch noch der Wunsch, sich selbst nicht zu verlieren unter der Last

des Alltags in einer komplett überreizten Welt, der wir an manchen Tagen gefühlt dabei zusehen können, wie sie sich zerstört. Und wir sind immer in der Mitte. Wir, die wir Beziehungen gestalten wollen und uns selbst erleben möchten: Abenteuer, Gesundheit, Lebendigkeit, Genuss, Freude, Lachen, Liebe, Ruhe ... endlich mal Ruhe. Aber die gute Art von Ruhe. Durchatmen. Weite und gleichzeitig Geborgensein. Ein Fallenlassen, bei dem wir wissen, dass wir aufgefangen werden. Ein Loslassen ohne Gefahr. Leichtigkeit. Präsenz. Liebe ohne Angst.

Lass uns einmal durchatmen, wenn du möchtest. Diese Zeilen, die du eben gelesen hast, zu tippen und den gefühlten »Dauerlauf« zu beschreiben, berührt mich. Ich nehme mir einen Moment, dies zu spüren. Das Gefühl sitzt in meiner Brust. Ich fühle, wie Tränen in meine Augen steigen. Aber nur kurz. Sie versiegen, bevor eine über meine Wange laufen kann. Ich höre Musik von Norah Jones aus dem Lautsprecher neben mir. Die Luft ist kühl. Herbst. Ich fühle den Stoff des weichen Pullovers an meiner Haut, den ich vor Jahren in Orlando gekauft habe. Das war ein schöner Tag. Ich nehme den Holzboden unter meinen Füßen wahr. Sie sind kalt. Wo bist du gerade, was ist um dich herum, und was nimmst du wahr? Ich sehe mich in meiner Küche um, atme einmal tief ein und seufze. Und dann ist es wieder in Ordnung. Ich bin hier.

Das allermeiste zum bewussten Umgang mit Gefühlen, was ich heute weiß, musste ich mir als Erwachsene selbst aneignen. Vielleicht geht es dir ja ähnlich. Zeit meines Großwerdens wusste ich nur, dass ich etwas spüre. Oft. Oft auch sehr viel. Aber was dann? Was mit den Gefühlen tun? Das wusste ich nicht. Außer, dass Tränen kamen, wenn ich traurig war, und auch, wenn mich etwas ärgerte und ich mich machtlos fühlte, etwas daran zu ändern. Dass ich angeblich zu sensibel sei, das wusste ich auch: »Was ist eigentlich mein Problem? Warum fühle ich so intensiv, warum

bin ich so empfindlich und warum kann ich nicht einfach *normal* sein?« Ich erinnere mich an Ängste, für die ich keine Strategien hatte. Viel Angst, Liebe, Freude und Sorge. Und Wut. Eine unbändige Wut, die ich mich oft nicht zu zeigen traute. Wenn ich sie mal zeigte, kamen als Antwort darauf manchmal Verständnis, manchmal noch mehr Wut und manchmal Enttäuschung. Die starken Emotionen, die schier überwältigende Menge an Gedanken, meine oftmals unangenehmen Körperempfindungen und auch immer wiederkehrende, frustrierende Verhaltensweisen stellten mich oft vor ein Rätsel. »Warum kann es nicht leichter sein?« Es gab Momente, da habe ich Abneigung und Ekel weggedrückt. Weil der Preis, sie auszudrücken, zu hoch gewesen wäre. Es gibt so viele Gefühle, die zu zeigen sich nicht »ziemt«. Gerade für Kinder. Und insbesondere für junge, weiblich sozialisierte Menschen: »Mädchen«.

Welche Erfahrungen hast du selbst gemacht? Weißt du noch, welchen Raum deine Gefühle bekommen haben, als du klein warst? Wie haben deine Bezugspersonen reagiert, wenn ganz viel in deinem Inneren los war? Wenn du wütend warst, traurig, dich geschämt hast? Die längste Zeit meines bisherigen Lebens hatten mich meine Gefühle im Griff, nicht umgekehrt. Daran, selbst das Lenkrad meines Erlebens in die Hand zu nehmen und auch dann zu behalten, wenn es drunter und drüber geht, arbeite ich bis heute.

Vieles konnte ich bereits bewegen. Ich habe jede Menge dazugelernt und tue es weiterhin jeden Tag. Was für mich persönlich und auch für meine Klientinnen und Klienten nach vielem Ausprobieren, Suchen und Finden letztlich jene grundlegenden, wohltuenden Veränderungen brachte, die wir uns so lange gewünscht hatten, kannst du in diesem Buch lesen. Das, was wirklich wirkt. Es kann dir besser gehen. Jeden Tag. Egal wo du startest.

EIN NEUER WEG
ZUR HEILUNG

EASY START: BESSER (EIN)FÜHLEN IM ALLTAG

Wir können die Verbindung zu unserem Körper schrittweise wieder aufbauen, indem wir ihn bewusster wahrnehmen und ihm signalisieren: »Ich sehe dich. Ich erkenne, dass du der Schlüssel zu vielem bist, was ich in meinem Leben durchlebt habe – und auch zur wohltuenden Veränderung, die ich mir wünsche. Ich höre jetzt zu, ich bin bei dir.«

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dir deinen Körper tagsüber immer wieder ins Bewusstsein zu rufen und die Verbindung zu ihm zu stärken. Damit du gleich mit etwas »arbeiten« kannst, schon bevor du ein vollständiges Bild von unseren Inhalten und den Besonderheiten des Nervensystems hast, findest du hier ein paar Übungen zum Ausprobieren. Du kannst sie zwischendurch einbauen – einfach so, weil sie guttun. Wenn du später weißt, wie man einen kompletten »Self-Check-in« ausführt, kannst du die meisten der hier genannten Übungen auch als Teil eines solchen Check-ins nutzen.

STOPPEN UND WAHRNEHMEN

Für ein regelmäßiges »Stoppen und Wahrnehmen« im Alltag kannst du Post-its verteilen – idealerweise an Orten, wo du öfter vorbeikommst –, die dich daran erinnern, mal kurz zu unterbrechen, was du gerade machst, und dich mit dir selbst zu verbinden: Wie geht es mir eigentlich gerade? Wie fühlt sich mein Körper an? Bin ich müde? Spüre ich irgendwo Anspannung? Was macht meine Atmung? Einmal tief durchatmen, aufrichten. Beobachten, wahrnehmen und das war's auch schon. Eine Alternative zu



den kleinen Zettelchen stellt der Handywecker dar: Vier Erinnerungen täglich, einmal korrekt eingestellt, und schon hast du deine regelmäßigen »Weckrufe«, die dich im wahren Sinne des Wortes aufwecken und so auch aus deinen automatischen Abläufen holen. Derlei Routineunterbrechungen kosten kaum Zeit. Dennoch stellen sie einen ersten Schritt dar hin zu etwas Neuem.

Kommen wir zu einer Übung, die wohltuend ist und deren Effekt man unmittelbar spüren kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass man sie an seine individuellen Bedürfnisse anpassen kann:

ABKLOPFEN

Für das Abklopfen kannst du deine Hände entweder zu Fäusten ballen, kleine »Schüsseln« damit formen oder sie einfach flach lassen. Je nachdem, was sich für dich am besten anfühlt. Dann beginnst du, deinen ganzen Körper abzuklopfen. Ich starte meist bei der Brust – ähnlich einem Gorilla –, gehe weiter über die Rippen und Flanken, Bauch und Rücken, Po, Oberschenkel, Unterschenkel, Füße und wieder nach oben. Oben angekommen nehme ich dann die Arme mit, klopfe meine Schultern, den Nacken und etwas behutsamer auch das Gesicht und den Kopf. Vielleicht möchtest du danach noch einige Stellen reiben, beispielsweise das Gesicht. Probiere es aus und beobachte, wie du dich danach fühlst. Wie bereits erwähnt, kannst du diese Übung deinen Bedürfnissen anpassen. Etwa so: Spürst du, dass du viel Energie in dir hast, klopfe fester. Merkst du, dass es dir guttun würde, »aufgeweckt« zu werden, klopfe sanfter.



Um die Verbindung zu unserem Körper zu stärken, dürfen wir uns ihm mit Achtsamkeit und Geduld zuwenden. Kleine, bewusste Schritte reichen aus, um spürbar mehr Nähe zu uns selbst zu schaffen. Die folgende Übung zielt genau darauf ab.

FREIE BEWEGUNG



Drehe Musik auf, die du magst und dir dabei hilft, in eine bessere Stimmung zu kommen. Tanze und bewege dich so, wie dein Körper es gerade möchte. (Natürlich kannst du das auch mit den Kindern, deinem Partner, Freunden oder Haustieren machen. Wichtig ist, dass die Menschen, die dabei sind, freie Bewegung für dich nicht schwieriger machen. Der Punkt, an dem du gerade bist, und das, was du dich gerade traust oder nicht traust, ist genau richtig.) Versuche mal, dabei zu vergessen, ob etwas »schön« aussieht und zum Rhythmus der Musik passt, sondern »lass dich bewegen«. Versuche zu erfühlen, was deine Arme gerade tun wollen. Und was wäre für dein linkes Bein in dem Moment angenehm? Möchtest du dich vielleicht vornüberbeugen? Oder die Arme ganz weit zur Seite strecken, sodass dein Herz Raum bekommt und du tief Luft holen kannst? Vielleicht willst du dich schütteln, wild herumstrampeln oder ganz sanft und langsam hin- und herschwingen. Die Bewegung hat natürlich auch einen Einfluss auf uns: Sie wirkt aktivierend und hilft zugleich dabei, überschüssige Energie abzubauen. Fühlst du dich hingegen etwas »drunter« und hast wenig Energie, kann dir langsame Bewegung auf sanfter Weise etwas davon geben. Dieses Tool ist immer eine gute Idee, weil du es daran anpassen kannst, was dir guttut.

Die folgende Übung kann eine spannende Reise der Verbindung mit dem Körper sein. Widme dich ihr, wenn du bereit bist, dir etwas mehr Zeit für dich zu nehmen.

DEN KÖRPER WIE NEULAND ERKUNDEN



Wenn du merkst, dass diese Übung zu aktivierend für dich ist und intensive Emotionen hochkommen, sei bitte ganz sanft mit dir. Du kannst jederzeit eine Pause machen oder abbrechen und ein andermal zu ihr zurückkommen. Wenn du möchtest, kannst du sie gern auch gemeinsam mit einem Menschen ausprobieren, bei dem du dich gut aufgehoben fühlst.

- » Setze dich auf einen Sessel, auf deine Bettkante oder an einen anderen Ort, der sich für dich gut anfühlt.
- » Wenn du möchtest, kannst du beginnen, indem du dich selbst umarmst. Ist das neu für dich, wirkt das womöglich zunächst einmal seltsam. Ich lade dich ein, es dennoch auszuprobieren. Vielleicht fühlt es sich gut an, dich wissen zu lassen: »Du bist sicher.«
- » Gehe nun einen Schritt weiter, wenn du bereit bist: Sieh Teile deines Körpers an, erkunde und berühre sie, als würdest du sie das allererste Mal in deinem Leben sehen und gerade erst kennenlernen. Du kannst zum Beispiel bei deinen Füßen starten und dich über deine Knöchel, Waden, Knie, Hüften, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Hände, Hals und Gesicht weiter nach oben arbeiten.
- » Experimentiere mit deiner Berührung: Durch Abdrücken oder Abklopfen der verschiedenen Körperpartien kannst du sie aktivieren.

- » Beobachte, was passiert, wenn du dem Vorgang Worte gibst und deine Wahrnehmung unterstützt, etwa: »Das ist mein Arm.« Was spürst du?

Berührung ist ein mächtiges Werkzeug für Wiederverbindung, liebevolle Fürsorge und Entspannung. Begib dich in deinem eigenen Tempo auf die Reise. Achte dabei darauf, dich wenn möglich nicht in die Geschichten ziehen zu lassen, die vielleicht in deinen Gedanken entstehen, sondern bleibe bewusst im Körper. Empfinde nur, was jetzt gerade da ist. Die Übung ist auch für Kinder geeignet: die kleinen Außerirdischen, die zum ersten Mal neugierig mysteriöse Gebiete erkunden. Diese bewusste Körpererkundung kannst du so oft machen, wie du möchtest.

Eine Variante davon schlägt Dr. Peter Levine, der Begründer des Somatic Experiencing, in seinem Buch *Waking the Tiger* vor. Er empfiehlt dafür einen Duschkopf, mit dem du verschiedene Körperbereiche insgesamt etwa zehn Minuten täglich massierst und so deine Aufmerksamkeit dorthin lenkst. Er betont dabei, wie wichtig es ist, alle somatischen Übungen regelmäßig zu machen. Unser System kann, wie schon erwähnt, um- und neu lernen. Es braucht nur unsere Unterstützung und etwas Zeit.

Beim Schlafengehen hast du jeden Abend die Möglichkeit, deine Aufmerksamkeit bewusst auf dich und deinen Körper zu lenken. Schon ein paar Minuten reichen aus, um eine neue Verbindung zu dir selbst zu schaffen. Der Body Scan ist eine einfache und wirksame Übung, die du liegend oder sitzend erforschen kannst. Wenn du sie ausprobieren möchtest, lade ich dich ein, sie an deine Bedürfnisse und dein Tempo anzupassen.

ZUR RUHE KOMMEN MIT DEM BODY SCAN



- » Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Körper.
- » Nimm die Atmung in ihm wahr. Lege, wenn du möchtest, eine Hand auf deinen Bauch.
- » Bring deine Aufmerksamkeit zu deinen Zehen. Spüre, wo sie sich gegenseitig berühren und wo sie auf etwas anderes, wie zum Beispiel den Stoff deiner Decke, treffen. Erforsche, wie sich das anfühlt. Wie nimmst du deine Zehen wahr? Kalt oder warm oder irgendetwas dazwischen? Sind sie eher angespannt oder entspannt? Bewege sie und spüre, ob sich etwas an deiner Wahrnehmung ändert. Solltest du Spannung wahrnehmen, lade ich dich ein, sie einfach da sein zu lassen. Erkenne sie mit einer neutralen, beobachtenden Haltung an, wie beispielsweise: »Ah, ich fühle Spannung in diesem Bereich. Das ist in Ordnung.« Dasselbe gilt für Druck, Kribbeln oder ein anderes eher unangenehmes Gefühl. Wir spüren nicht mit der Absicht, etwas zu ändern, in den Körper. Wir beobachten und nehmen wahr, was ist.
- » Gehe nun gedanklich weiter nach oben, stell dieselben Fragen und erfasse auf diese Weise bewusst verschiedene Körperpartien. Du kannst das in kleinen Schritten tun und zum Beispiel zunächst deine Fußsohlen wahrnehmen, dann deine Fersen, deine Knöchel, deine Waden, dein Schienbein, das Knie und so weiter. Oder du lenkst deine Aufmerksamkeit zu größeren Körperbereichen, dann würdest du erst deine Füße, dann deine Beine, Becken, Bauch, Rücken, Brust, Schultern, Arme, Hände, Hals und Kopf wahrnehmen.

Geräusche und Melodien sind kraftvolle Werkzeuge, um das Nervensystem zu regulieren. Hiervon macht diese Übung Gebrauch:

SUMMEN

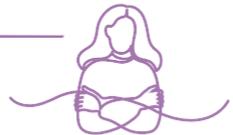
Der Vagusnerv verläuft an den Stimmbändern und dem Innenohr vorbei. Die Vibrationen, die beim Summen entstehen, sind eine einfache Möglichkeit, um den Zustand deines Nervensystems zu beeinflussen. Du kannst einfach deine liebsten Melodien summen oder das »Om« aus dem Yoga tönen. Auf Seite 129 lernst du zudem das »Voo« kennen. Beobachte die Empfindungen in deiner Brust, deinem Hals und deinem Kopf.



Nun möchte ich dir eine Übung zeigen, die ich oft zwischendurch mache, wenn ich zum Beispiel Kaffee zubereite.

AUF EINEM BEIN STEHEN

Das Standbein ist Stress ausgesetzt, es muss sich verändernden Umständen anpassen, um die Balance aufrechtzuerhalten. Dasselbe gilt für unser Nervensystem und seine Anpassungsleistungen an die Welt, in der wir leben. Während du auf einem Bein stehst, fühle, welche Muskeln in deinem Körper angespannt sind und wo du Entspannung wahrnehmen kannst. Spüre in deinen Oberkörper und beobachte, was alles zusammenarbeitet, um diese Position zu ermöglichen. Achte darauf, das Bein immer mal wieder zu wechseln und nimm bewusst Seitenunterschiede wahr.



Abschließend möchte ich dir noch eine Übung an die Hand geben, die mit dem Bett in Verbindung steht.

BECKENSCHAUKELN



Wenn du im Bett liegst und nicht zur Ruhe kommst, versuche, dich auf den Bauch zu legen und dein Becken, also dein Gesäß, hin- und herzubewegen. Schwinge dafür mit relativ kleinen Bewegungen von links nach rechts und wieder zurück, bis ein leichtes »Wackeln« entsteht. Experimentiere mit dem Bewegungsradius. Die Schwingung verteilt sich im ganzen Körper. Es ist einfacher, wenn deine Beine dabei geschlossen sind. Alternativ kannst du diese leicht wiegende, schaukelnde Bewegung auch ausprobieren, wenn du seitlich liegst. Wenn unsere Gedanken rasen, deutet das auf einen aktiven Sympathikus hin, was das Entspannen erschwert. Wenn wir etwas Bewegung einladen, können wir überschüssige Energie abbauen. Probiere es aus und beobachte, ob es dir beim Einschlafen hilft.

KÖRPER UND
NERVENSYSTEM,
STRESS UND
TRAUMA

DIE UNSICHTBARE BRILLE: EINFÜHRUNG INS NERVENSYSTEM

Unser Nervensystem ist ein Hunderte Millionen Jahre altes, geniales, veränderliches System, das nur eine einzige Mission hat: für unsere Sicherheit zu sorgen. Dieses komplexe Netzwerk umfasst Milliarden von Nervenzellen (Neuronen) in unserem Körper. Es nimmt Sinnesreize auf, verarbeitet sie und reagiert darauf. Klemmen wir uns zum Beispiel unseren Finger im Türspalt ein, ziehen wir schnell unsere Hand zurück, und gleichzeitig empfinden wir Schmerz.

Es besteht aus zwei Teilen, wie Abbildung 1 zeigt: dem zentralen und dem peripheren Nervensystem.

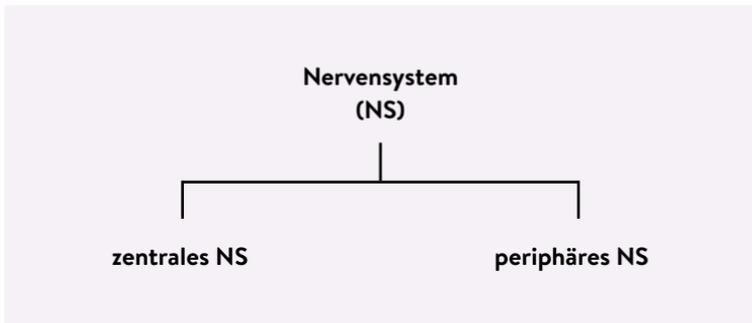


Abbildung 1: Grundlegender Aufbau des Nervensystems

Das zentrale Nervensystem umfasst die Neuronen im Gehirn und dem Rückenmark. Sie werden vom Schädel und der Wirbelsäule geschützt. Das periphere Nervensystem umfasst alle Nerven, die vom zentralen Nervensystem zu den verschiedenen Teilen des Körpers führen, also jene in den Armen, Beinen und den Organen. Bei dieser Einteilung geht es also darum, wo im Körper die Nerven angesiedelt sind. Kommen wir zu dem Part, der für unser Thema

wesentlich relevanter ist. Wir können das Nervensystem auch anhand seiner Funktionen gliedern, und zwar in das somatische und das autonome Nervensystem, kurz ANS. Das somatische Nervensystem wird auch als willkürliches Nervensystem bezeichnet und steuert die bewusst ablaufenden Körperfunktionen, etwa die Bewegungen der Arme und Beine oder auch der Muskeln im Gesicht. Den Gegenpart dazu bildet das autonome Nervensystem, auch vegetatives Nervensystem genannt. Es steuert alle lebenswichtigen, unbewussten Funktionen, wie zum Beispiel unseren Herzschlag, den Blutdruck, den Stoffwechsel, die Atmung und die Verdauung. Zudem hilft es uns dabei, mit Stress und Gefahren umzugehen. Das autonome Nervensystem bestimmt also darüber, wie wir uns auf die sich immer verändernden Herausforderungen des Lebens einstellen und darauf reagieren. Schnell wird klar, dass es aufgrund dieses Umstands nicht ausreicht, Gehirnvorgänge zu beschreiben, wenn wir darüber sprechen, was in unserem Körper als Antwort auf Stress passiert.⁶

Wir benötigen einen holistischen Blick darauf, wie unser Nervensystem, die Verdauung, das kardiovaskuläre System, unsere Hormone, die Atmung und unser Immunsystem zusammenarbeiten. Diese verschiedenen Systeme sind nicht voneinander getrennt, sondern durch die Arbeitsweise des autonomen Nervensystems, des Vagusnervs und durch das verbindende Gewebe verknüpft.

Das autonome Nervensystem besteht aus dem sympathischen, dem parasympathischen und dem enterischen Nervensystem (Darmnervensystem), wie Abbildung 2 zeigt.

Das sympathische Nervensystem könnte man auch als unser Gaspedal bezeichnen. Es kann die Herzfrequenz und den Blutdruck anheben und die Atmung beschleunigen, während es gleichzeitig dafür sorgt, dass die Verdauung und unsere Geschlechtsorgane einen Gang zurückschalten. Indem die Verdauung gestoppt wird,

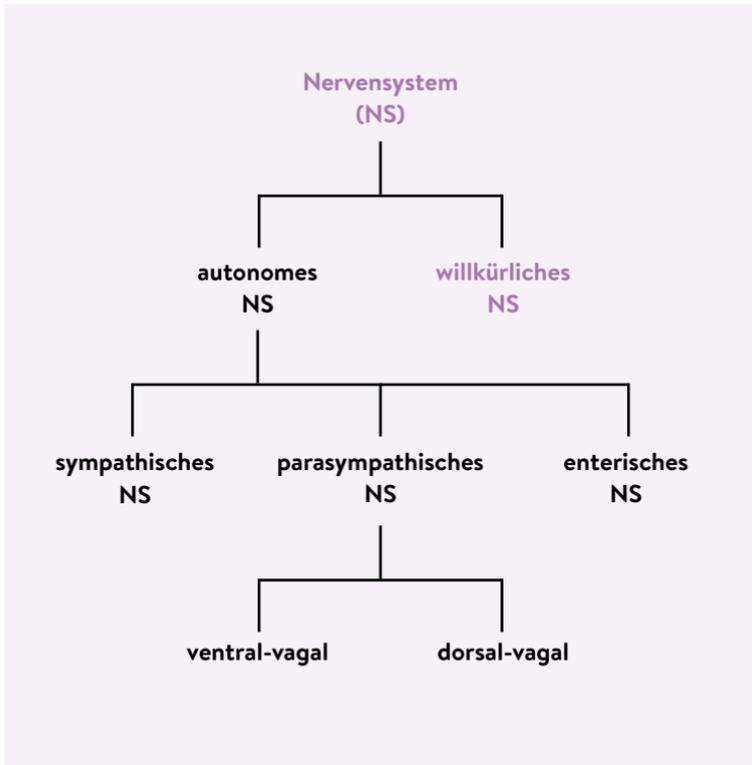


Abbildung 2: Detaillierter Aufbau des Nervensystems

spart der Körper in Gefahrensituationen Energie, die er dem Ziel »Überleben!« zukommen lassen kann. Ist der Sympathikus aktiviert, wird der Neurotransmitter Acetylcholin freigesetzt. Er hilft uns beim Fokussieren und schärft die Sinne, unsere Sicht wird beispielsweise besser – sogar im Dunkeln! Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe, die zwischen den Nervenzellen vermitteln. Das Stresshormon Adrenalin erhöht die Herzfrequenz. Der ganze Körper wird mobilisiert: Wir sind bereit, zu kämpfen oder zu flüchten. Im Idealfall ist dieser Zustand temporär und hält nur so lange wie notwendig an.

Wenn es ein Gaspedal gibt, existiert natürlich auch eine metaphorische Bremse: Hier tritt das parasympathische Nervensystem auf den Plan, in dessen Aufbau der Vagusnerv eine wichtige Rolle spielt. Er ist der größte Nerv dieses Nervensystems und wird auch zehnter Hirnnerv und Ruhenerve genannt. Am besten stellst du ihn dir als eine Art Informationshighway vor, auf dem ständig Informationen zwischen Gehirn und Körper hin- und hergeschickt werden, wobei 80 Prozent der Nervenfasern »afferent« sind, also Informationen vom Körper in den Kopf schicken. Deshalb ist es so effektiv, mit dem Körper zu arbeiten und hier ein »gutes Gefühl« entstehen zu lassen. Der Vagus erstreckt sich vom Kopf aus in den gesamten Oberkörper: vom Hirnstamm über die Augen, Ohren, die Kehle und das Herz bis hin zu unseren Organen. Er unterstützt den Körper dabei, im Gleichgewicht zu bleiben beziehungsweise es wiederherzustellen und steht für Regeneration, Verdauung und Ruhe.⁷

Er senkt beispielsweise die Herzfrequenz und verbessert unsere Atmung. Die flachen, schnellen Atemzüge, die ein aktiver Sympathikus mit sich bringt, machen beim aktiven Parasympathikus Platz für tiefe, ruhige Atemzüge. Sie sind nicht nur in der Brust, sondern auch im Bauchraum spür- und sichtbar.

Das enterische Nervensystem bildet den größten Teil des autonomen Nervensystems und ist sowohl mit dem Sympathikus als auch mit dem Parasympathikus verbunden. Beide können wiederum Verdauungsvorgänge beeinflussen. Der Vagusnerv kommuniziert mit dem enterischen Nervensystem als ein Teil der sogenannten Darm-Hirn-Achse. Du siehst, wir sind wahrlich als ein zusammenhängendes System zu verstehen. Alles ist verbunden.

Dem Vagusnerv kommt noch eine weitere Funktion zu, die essenziell für die Entwicklung der Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges war. Diese Funktion scheint fast schon paradox: Der Vagus

kann unseren Körper nämlich nicht nur beruhigen und in einen entspannten Zustand versetzen. Er kann ihn als Antwort auf lebensbedrohliche Gefahr auch »abschalten«.

Bleiben wir zur leichteren Veranschaulichung beim Bild der Bremse. Wird diese nicht betätigt, hat der Sympathikus freie Fahrt. Drückt der Vagus die Bremse ein wenig, sind wir beim Entspannen. Und dann gibt es noch die »Vollbremsung«: Der Vagus kann die Herzfrequenz so weit hinunterschrauben, dass der Sauerstoffgehalt im Blut abnimmt und der Blutdruck so stark sinkt, dass uns schwindelig wird oder wir sogar bewusstlos werden. Bei einer solchen dorsalen Vagusaktivierung beginnt der Körper zudem, natürliche Schmerzmittel freizusetzen, sogenannte endogene Opioide.⁸ Sie sollen angesichts des drohenden Todes ein Gefühl der Ruhe bringen. Dieser Zustand des autonomen Nervensystems ist das evolutionär gesehen älteste Abwehrsystem. Die Polyvagal-Theorie erklärt uns, wie das Gehirn und der Körper sich über einen langen Zeitraum angepasst haben. Der Vagus selbst hat sich sowohl in seiner Funktion als auch in seiner Lokalisation verändert, um uns zu helfen, in unserer Welt zu überleben.

80 ZU 20: WARUM EIN BOTTOM-UP-ANSATZ SO WIRKSAM IST

Der Zustand unseres Nervensystems beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen, unser Verhalten, wie wir unsere Beziehungen erfahren, unsere Gesundheit ... alles. Es hat also auch Einfluss darauf, ob wir uns glücklich oder friedvoll fühlen können, ob wir Leichtigkeit erfahren und so weiter. Da uns niemand gezeigt hat, wie wir am besten mit unserem Nervensystem umgehen, sind wir ihm oftmals hilflos ausgeliefert und erleben uns als machtlos, etwas an unserem Zustand zu ändern. Auch wenn wir gute Vorsätze haben und uns ehrlich bemühen, uns Wissen über Bücher aneignen, Kurse belegen und so weiter: Arbeiten wir nicht mit dem Nervensystem, bleiben wir oftmals bei einer oberflächlichen Symptombekämpfung stecken, bei der wir versuchen, den Symptomen einer Dysregulation irgendwie Herr zu werden. Dann taucht jedes Mal, wenn man glaubt, irgendetwas erfolgreich behandelt zu haben, scheinbar aus dem Nichts ein neues Symptom auf. Als würden wir einen Topf nach dem anderen aufstellen, um durch die Decke tropfendes Wasser aufzufangen, ohne das Loch im Dach zu reparieren. Das Wasser sucht sich neue Wege, wie die Dysregulation.

Damit du dein Erleben aktiv gestalten kannst, ist es einerseits wichtig, allgemeine Informationen über das Nervensystem zu haben. Andererseits ist es essenziell, dein eigenes Nervensystem besser kennenzulernen.

Das machen wir auf den weiteren Seiten dieses Buches mit den praktischen Übungen und »titriertem« Spüren: also vielen kleinen Aktivierungen in so kleinen Dosierungen, dass dein Nervensystem sie gut halten kann. Während dieses Prozesses beginnst du, dich besser zu fühlen, nicht mehr festzustecken und Schritte hin zu

jenen Dingen zu tun, die du dir in deinem Leben wünschst. Adieu, Autopilot! Hallo, gestalten!

Um etwas zu verändern, ist es nicht notwendig, in der Vergangenheit zu graben und prägende Erlebnisse immer wieder Revue passieren zu lassen oder erneut darüber zu sprechen. Wir müssen noch nicht einmal wissen, was genau uns geprägt hat, woher gewisse Muster kommen und so weiter. Das Warum kann zwar interessant sein und Einsichten bringen, aber es ist nicht notwendig für Veränderung. Mit der »Geschichte« allein lässt sich wenig bewegen – und dafür gibt es einen guten Grund: Wenn wir im Überlebensmodus sind, übernimmt unser Gefahrenzentrum, die Amygdala, die Kontrolle. Diese mandelförmige Struktur in unserem emotionalen Gehirn aktiviert sich schneller als unsere rationale Hirnregion, der präfrontale Kortex. Ihr haben wir es zu verdanken, dass wir schnell die Handfläche von der heißen Herdplatte wegziehen – ohne erst darüber nachdenken zu müssen, welche Handlung wohl sinnvoll wäre. Im Überlebensmodus überschreibt die Amygdala unsere Fähigkeit, logisch zu denken. Und solange wir uns in unserem Körper unsicher fühlen, wird sie weiter unser Leben beeinflussen. Die Alarmglocke wird nicht aufhören zu schrillen. Denn das ist ihr Job.

Dr. Bessel van der Kolk zufolge würden Psychologen für gewöhnlich versuchen, Menschen durch Erkenntnisse und Verständnis beim Verhaltensmanagement zu helfen. Allerdings zeige uns die neurowissenschaftliche Forschung, dass nur wenige psychologische Probleme das Ergebnis von Fehlern im Verständnis seien. Die meisten würden in den tieferen Hirnregionen entstehen, die unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit lenken. Wenn die Alarmglocke des emotionalen Gehirns weiterhin signalisiere, dass man in Gefahr sei, werde kein Maß an Einsicht sie zum Schweigen bringen.⁹ Er erinnert sich an eine Komödie, in der eine Figur über

das Aggressionsbewältigungsprogramm, das sie besucht, sagt: »Die Techniken funktionieren großartig, solange du nicht wirklich wütend bist.«

Gefühlte, also körperlich empfundene Sicherheit, ist der Schlüssel. Der Körper hat alles gespeichert – egal ob uns etwas noch bewusst ist und wir uns daran erinnern können oder nicht.

Wenn wir verändern, was in unserem Körper vor sich geht, verändern wir auch, was in unserem Kopf passiert.

Wir setzen daher am Körper an, um beispielsweise unsere Gedanken zu verändern und damit die Geschichten, die wir uns selbst erzählen.

Wenn etwa 80 Prozent der Nervenfasern Informationen von unserem Körper über das autonome Nervensystem und den Vagusnerv hinauf in unseren Kopf senden, heißt das im Umkehrschluss, dass nur etwa 20 Prozent vom Kopf in den Körper kommen. Deshalb ist dieser körperbetonte Ansatz so effektiv. Um unsere Erfahrung zu ändern, müssen wir lernen, die 80 Prozent anzusprechen. Das tun wir nicht, indem wir uns sagen: »Jetzt beruhige dich doch mal!« Wir können uns aus Gedanken und Gefühlen nicht einfach hinausreden. Die Sprache unseres Körpers ist keine verbale, sondern eine *somatische* (vom griechischen Begriff *soma*, »Körper«, somatisch bedeutet also zum Körper gehörend). Die Sprache, die unser Körper versteht, vermitteln wir übers Spüren: den »*Felt Sense*«, also den gefühlten Sinn.

Dafür möchte ich dich hier zu einer kleinen Visualisation einladen: Stell dir vor, du bist am Meer, die Sonne scheint, die Temperatur ist angenehm. Du stehst am Strand, die Gischt prallt gegen die Felsen, und durch einen sanften Windstoß fühlst du, wie kleinste Wasserperlen hoch in die Luft steigen und auf deiner Haut

landen. Atme ein. Hast du ein Gefühl dafür? Was da passiert, versteht unser Körper.

In meinen Kursen bringe ich sehr gern das Beispiel einer Avocado, um zu verdeutlichen, wo genau der Unterschied zwischen einer gesprochenen, kognitiven und der somatischen Sprache liegt, die wir lernen dürfen. Würde ich einen normalen Vortrag über eine Avocado halten mit dem Ziel, dass du sie eingehend kennenlernst, dann würde ich davon erzählen, wo Avocados wachsen, wie man sie anpflanzt, welche Nährstoffe sie beinhalten und wie sie sich auf der Molekülebene zusammensetzen. Ich zeige dir Fotos und führe dich durch eine informationsreiche Bildschirmpräsentation. Du müsstest nicht mal eine echte Avocado gesehen, geschweige denn angefasst oder gegessen haben, und doch wärst du nach einer Stunde aufgrund des vermittelten Wissens vermutlich schon eine Avocado-Expertin. So könnte ein kognitiver Kurs zu dieser Frucht ablaufen.

In einem somatischen Kurs würde ich dagegen eine Avocado nehmen, sie halbieren, dir reichen und dich einladen: »Koste.« Du würdest sie probieren, die Konsistenz kennenlernen – nussig, leicht herb, weich. Deine Finger ertasten die Schale und ihre Struktur, deine Nase nimmt den dezenten Geruch auf. Und nachdem du dich eine Weile mit der Avocado beschäftigt und sie mit deinen Sinnen erfasst hast, wirst du womöglich sagen: »Ich dachte, ich würde Avocados kennen. Aber jetzt *weiß* ich, was eine Avocado ist.« Denn du hast nun eine verkörperte Erfahrung davon, um was es sich bei dieser Frucht handelt. Diese verkörperte Erfahrung ist es auch, die unser Nervensystem versteht.

KANN MEIN SYSTEM ÜBERHAUPT ENTSPANNEN?

Diese somatische Sprache sprechen wir durch Regulation. Das meine ich, wenn ich schreibe, dass wir unserem Nervensystem *zeigen* müssen, dass wir sicher sind. Schön ist auch, dass es sich »freut«, wenn wir ihm zeigen, dass »alles gut« ist und es sich entspannen kann. Es wartet nur darauf, in Regulation zu kommen.

Dysreguliert zu sein, ist nämlich ein äußerst anstrengender Zustand. Es ist so, als würde das Nervensystem die ganze Zeit über Marathon laufen. Manche von ihnen tun das bereits seit Jahrzehnten. Die Pause ist also mehr als willkommen.

Dieser Umstand kann uns auch die Frage danach beantworten, ob dein Nervensystem überhaupt in Regulation kommen kann. Wenn Menschen sich auf diesen Weg der Heilung machen, fragen sich viele: »Wenn mein Nervensystem bereits so viele Jahre dysreguliert ist und ich gar nicht wirklich weiß, wer oder wie ich bin, wenn ich ausgeglichen bin, weil ich ständig ›drunter‹ oder ›drüber‹ bin ... kann es dann überhaupt in Regulation kommen?«

Ich verstehe diese Zweifel sehr gut. Doch glücklicherweise ist ein klares Ja die Antwort auf die Frage. Lass uns bei dem Bild des Marathons bleiben: Kein Mensch würde bezweifeln, dass ein Marathonläufer auch spazieren gehen kann. Genauso verhält es sich mit unserem Nervensystem. Zeigen wir ihm, dass es völlig ausreichend ist, spazieren zu gehen, wird es diese Einladung annehmen. Als würde es sagen: »Oh, danke! Ich wusste nicht, dass alles in Ordnung ist. Na, dann kann ich mich ja entspannen.«

Unser Nervensystem möchte in Regulation kommen.

Dysregulation ist anstrengend und kräftezehrend.

Wenn unser System dysreguliert sein kann, dann kann es auch reguliert sein.

»IST DAS SICHER?«: SICHERHEIT ALS DAS HÖCHSTE GUT

Damit du dein Nervensystem besser kennenlernst und seine Handlungen für dich mehr Sinn ergeben, möchte ich dir das Bild deiner »persönlichen Spezialeinheit« vorschlagen. Sie besteht aus verschiedenen Teammitgliedern mit unterschiedlichen Aufgaben und hat eine einzige Top-Priority-Mission: dich sicher und am Leben zu erhalten. Um *jeden* Preis. Das ist von wesentlicher Bedeutung, wenn wir unsere Spezialeinheit wirklich verstehen wollen. Was heißt das konkret? Wenn du dir zum Beispiel eine glückliche Beziehung wünschst, sie aber aufgrund der Daten, die sie gespeichert hat, zu dem Ergebnis kommt, dass dies für dich nicht sicher ist, wird sie alles in ihrer Macht Stehende tun, um diese Beziehung zu verhindern.

Traumjob oder Sicherheit? Sicherheit.

Gelungende Bindung zu deinem Kind oder Sicherheit? Sicherheit.

Klärendes Gespräch mit den Eltern oder Sicherheit? Sicherheit.

Haus verkaufen oder Sicherheit? Sicherheit.

Dabei ist es völlig irrelevant, ob das, was du dir wünschst – Beziehung, Nähe, Abenteuer, Intimität, Freiheit und so weiter –, *eigentlich* gut für dich wäre. Das interessiert die Spezialeinheit überhaupt nicht. Sie überprüft nämlich nicht, was sich ihr tatsächlich im Hier und Heute bietet, sondern blickt einzig und allein in die Registerkarten der Vergangenheit, um zu ihrem Schluss zu kommen. Ist das, was du dir wünschst, als »sicher« gespeichert, schlägt sie keinen Alarm. Ergibt der Scan aber, dass du in Gefahr bist, wird dieses uralte, mächtige System alles daransetzen, dich von deinem angeblich gefährlichen Vorhaben abzubringen. Dein Nervensystem sieht die Dinge also nicht, wie sie tatsächlich *sind*, sondern so, wie sie *scheinen*. Lass uns nun anhand von Beispielen beleuchten, wie sich das auf dein Leben auswirken kann.

Beispiel: Iris und ihr Job



Iris ist unglücklich in ihrem Beruf. Sie fühlt sich fehl am Platz, findet seit Jahren keinen Anschluss und auch die unregelmäßigen Arbeitszeiten stören sie. Unzählige Male hat sie mit ihrer Freundin bereits darüber gesprochen. Immer wieder bestärkt diese sie, sich nach etwas Neuem umzusehen. Iris hatte sogar bereits ein passendes Jobangebot über einen Bekannten bekommen. Sie ist fest entschlossen und sagt sich: »Jetzt ist es genug, ich kann nicht mehr. Und ich möchte nicht mehr.« Aber jedes Mal, wenn sie das Handy in die Hand nimmt, um die Nummer ihrer Chefin zu wählen und das notwendige Gespräch mit ihr zu suchen, wird ihre Hand schwer wie Blei. Schweiß bildet sich auf ihrer Stirn, sie bekommt Kopfschmerzen, die Atmung wird flach. Und sie kann einfach nicht anrufen. Die Gedanken überschlagen sich: »Ich muss diesen Schritt gehen. Aber ich kann nicht. Jetzt schaffe ich es. Nein, oh nein. Es geht einfach nicht. Ich kann nicht.« Begegnet sie ihrer Chefin in der Arbeit, fehlen Iris die Worte. Sie kann ihre Kündigung nicht ansprechen. Sie schafft es einfach nicht, dabei empfindet sie diese so intensive Dringlichkeit. Es fühlt sich an, als stünde sie vor einer undurchdringlichen, massiven, riesengroßen, dunkelgrauen Steinwand. Aber egal wie fest Iris sich dagegenstemmt: Die Wand bewegt sich keinen Millimeter. Und Iris auch nicht.

Nicht nur Iris, sondern auch Jannika im nächsten Beispiel steckt fest. Sie trägt eine Wahrheit in sich, die darauf wartet, gesehen und gelebt zu werden, doch Ängste oder Unsicherheiten halten sie zurück. Solche inneren Konflikte können uns belasten, vor allem, wenn sie unsere Beziehungen oder unser Leben beeinflussen.

Beispiel: Jannikas Wahrheit

Jannika ist seit drei Jahren mit ihrer Lebenspartnerin Alexa zusammen. Die beiden sind glücklich, es läuft gut. Sie wohnen seit Längerem in einer gemeinsamen Wohnung, und auch in ihrem Freundeskreis ist die Beziehung längst nichts Neues mehr. Doch Jannikas Eltern haben bis heute keine Ahnung davon. Eigentlich möchte sie das ändern. Es gibt immer wieder Momente, wo sie es schade findet, dass ihre Eltern gar nicht wissen, was eigentlich wirklich in ihrem Leben los ist. Mit wem sie Zeit verbringt, was sie erlebt. Doch egal wie sehr sie sich mehr Nähe zu ihren Eltern und den offenen Austausch wünschen würde, sie hält ihre Liebe geheim. Dabei weiß sie, dass sie erwachsen ist, dass sie nicht von ihren Eltern abhängig ist und dass sie eigentlich dazu stehen sollte, wie sie ist und wen sie liebt. Eigentlich.



Der Spruch »Lieber die bekannte Hölle als der unbekannte Himmel« beschreibt gut, wie dein Nervensystem Entscheidungen trifft. Das Bekannte, egal wie schädlich es für dich auch sein mag, ist dem Nervensystem »lieber« als das Neue, auch wenn es objektiv betrachtet weitaus besser wäre. Das ist nicht so, weil dein Nervensystem dich bestrafen will – im Gegenteil: Es möchte dich beschützen, du bist ihm wichtig. Man könnte dein Security-Team nur liebevoll als etwas betriebsblind bezeichnen. Es irrt sich ganz einfach.

Wenn dein Nervensystem gefühlt an allen Ecken und Enden Gefahr meldet, weil es viele eigentlich positive Dinge als »nicht sicher« oder »lebensgefährlich« einstuft, dann hat es dafür gute Gründe. Je nachdem, was der »Datenabgleich« ergibt, ruft es außerdem eines von mehreren verschiedenen Spezialeinheit-Mitgliedern mit spezifischen Aufgaben auf den Plan. Das erste, das wir näher kennenlernen, ist die Neurozeption. Sie entscheidet, welcher Nervensystemzustand zum Einsatz kommt.

NEUROZEPTION: DER EINGEBAUTE GEFAHRENSCAN

Die Neurozeption ist unser eingebauter Gefahrendetektor. Was sie tut, ist ziemlich erstaunlich: Sie scannt in jeder Millisekunde unseres Lebens unser gesamtes Umfeld und ebenso unsere innere Welt. Dann wiegt sie ab: Ist das sicher? Ist das gefährlich? Ist das lebensbedrohlich? Das macht die Neurozeption jederzeit, unaufhörlich, bereits vor unserer Geburt und bei jeder noch so kleinen, scheinbar unwichtigen Sache. Zum Beispiel:

- » Ist die Art und Weise, wie mich die Person am anderen Ende der Halle ansieht sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich?
- » Ist das Gefühl dieses Stoffes auf meiner Haut sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich?
- » Sind Finanzen sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich?
- » Ist anderen Menschen nahe sein sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich?

Alles, was wir jemals erfahren haben, ist in uns gespeichert, wie Daten auf einer Festplatte oder Bücher in einer Bibliothek. Um ein Urteil zu fällen, bedient sich die Neurozeption guter und schlechter Erfahrungen aus der eigenen oder transgenerationalen Vergangenheit.

Vielleicht kennst du das: Du sitzt in einem Onlinemeeting, in dem du noch nicht alle Teilnehmenden kennst. Eine Person fällt dir positiv auf – du hast zwar noch nicht mit ihr gesprochen, aber sie wirkt nett. Deine Neurozeption hat etwas an ihr erkannt, das Sicherheit signalisiert. Andersherum funktioniert das genauso: Eine andere Person ist dir aus irgendeinem Grund nicht geheuer, bis sie zu sprechen beginnt. Plötzlich verschwindet deine Skepsis: »Ah, die ist ja doch in Ordnung.« Ihre Stimme klingt anders als die der Person aus dem Dort und Damals, an die deine Neurozeption zunächst erinnert wurde.

Beispiel: Sina und die Aggression



Als Sina noch ein Kind war, wurde ihr Vater bei Diskussionen mit ihrer Mutter schnell laut und aggressiv. Wenn Sina im Hier und Heute bemerkt, wie sich eine Auseinandersetzung anbahnt, beginnt ihr Herz, plötzlich schneller zu schlagen, ihr ganzer Körper wird angespannt und ihre Atmung flach. Das muss nicht einmal sie selbst betreffen: Es ist völlig ausreichend, wenn sich zum Beispiel ein Gast lautstark beim Kellner beschwert und sie ein paar Tische entfernt nur aus den Augenwinkeln mitbekommt, dass die Stimmung umschlägt.

Sina selbst erlaubt sich keine Wut oder Aggression. »Dann passieren böse Dinge«, sagt ihr eine innere Stimme. Sie kümmert sich um alle und jeden in ihrer Familie, außer um sich selbst. Sie traut sich nicht, »Nein« zu sagen, geht um des lieben Friedens willen über ihre eigenen Grenzen und sieht nicht, dass der Krieg in ihrem Inneren tobt: Seit ein paar Jahren begleiten sie Migräne und chronische Darmprobleme. Sinas Aufgabe wird es sein, zu begreifen und auch ihrem System verständlich zu machen, dass keine Emotion für sich genommen »böse« ist und es eine »gesunde Aggression« gibt, die zu spüren und wahrzunehmen notwendig für ihr Wohlbefinden ist. Sie darf sich auf die Reise in ein Leben in Integrität begeben, bei dem sie Gefühle nicht mehr unterdrückt, sondern ihnen einen angemessenen Raum gibt – für sich selbst und andere.

Sina wird von ihrem Nervensystem beschützt, das sich »Ah, das kenne ich doch schon« denkt und entsprechend reagiert. Hast du in deiner Kindheit die Erfahrung gemacht, dass es nicht sicher ist, deine Meinung zu sagen – weil dir zum Beispiel gesagt wurde, dass du anderen damit schadest, oder weil du dafür bestraft wurdest –, wird sich deinem erwachsenem Ich zum Beispiel die Kehle zuschnüren und das Herz wie wild schlagen, wenn du den Versuch in der Gegenwart unternehmen möchtest. Das ist der Weg, mit

dem dein Nervensystem dich wissen lässt: »Das ist nicht sicher. Mach das nicht!« Wir müssen uns nicht daran erinnern können, wie die Daten, die die Neurozeption für ihren Sicherheitscheck nutzt, in uns entstanden sind. Sie sind im Körper gespeichert. Je nachdem, was gerade vor sich geht und zu welchen Schlüssen sie kommt, lässt sie verschiedene weitere Mitglieder deiner Spezialeinheit in Aktion treten. Entdeckt die Neurozeption Gefahr, erfahren wir Dysregulation. Denkt sie, wir sind sicher, können wir in Regulation kommen oder reguliert bleiben. Beschäftigen wir uns zunächst einmal mit der Regulation und Dysregulation an sich, bevor wir uns die weiteren Mitglieder deiner Spezialeinheit ganz genau ansehen und erfahren, was du tun kannst, wenn sie auf den Plan gerufen werden.



ZUR AUTORIN

Jeannine Mik begleitet Menschen, die bewusster leben wollen, als holistisch-somatische Trainerin. Ihre leicht erlernbaren Körperübungen, klugen Selfcare-Impulse und Tools aus der Traumatherapie führen raus aus der Ohnmachtspirale, direkt rein in die emotionale Sicherheit. Jeannine zeigt in ihrem Buch eindrucksvoll, wie wir unsere seelische und körperliche Gesundheit selbst in die Hand nehmen können und endlich nachhaltig die Veränderungen einladen, nach denen wir uns sehnen. Damit es uns jeden Tag besser gehen kann.

Besuche Jeannine Mik auf:



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Lektorat: Pascal Frank

Cover und Umschlag: GROOTHUIS.

Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH

Layout: Björn Fremgen, KONTRASTE,

Modifizierung des Layouts durch

Alexander Gröber, Uhl + Massopust,

Aalen

Herstellung: Pia Schwarzmann

Illustrationen, Cover und Autorenfoto:

anni's. art fotografie;

iStockphoto: S. 26, 42, 63

Reproduktion: Medienprinzen

Druck & Bindung: Livonia, Lettland

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9432-9

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat.

Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Schluss mit all der Überforderung, Ohnmacht und den schlechten Gefühlen? Mit Jeannines Buch lernen wir endlich in uns selbst Sicherheit zu finden.

EV A DOTTERWEICH, Verlagsleitung