



Michele L. Blume

Mit Achtsamkeit und Körperbewusstheit Ängste überwinden

Michele L. Blume
Mit Achtsamkeit und Körperbewusstheit Ängste überwinden



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MICHELE L. BLUME

MIT ACHTSAMKEIT UND KÖRPERBEWUSSTHEIT ÄNGSTE ÜBERWINDEN

VORWORT VON ARIELLE SCHWARTZ

Aus dem Amerikanischen von
Friederike Moldenhauer

Junfermann Verlag
Paderborn
2022



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2022
Originalausgabe	© 2020 by Michele L. Blume Translated from the English language: <i>Mindful Somatic Awareness for Anxiety Relief: A Body-Based Approach for Moving Beyond Fear and Worry.</i> First published in the U.S. by New Harbinger Publications, Inc, 2020.
Coverfoto	© Elena Schweitzer – AdobeStock
Übersetzung	Friederike Moldenhauer
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
---	--

ISBN 978-3-7495-0312-4

Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.

ISBN 978-3-7495-0313-1 (EPUB), 978-3-7495-0315-5 (PDF),

ISBN 978-3-7495-0314-8 (EPUB für Kindle).

Für Mom und Dad

Inhalt

Dank	11
Vorwort.....	13
1. Angst und das somatische Selbst.....	15
1.1 Angst durch die somatische Brille betrachtet	17
1.2 Neurobiologie für Einsteiger	21
1.3 Das vegetative Nervensystem	22
Der Sympathikus.....	22
Der Parasympathikus.....	23
1.4 Das Gehirn: ein Land, drei Regionen.....	24
Der Hirnstamm.....	24
Das limbische System	25
Der Neocortex.....	27
1.5 Zusammenhänge erkennen: Das Gehirn und Angst.....	29
2. Achtsame Körperbewusstheit	31
2.1 Was ist Achtsame Körperbewusstheit?	31
2.2 Wie Achtsame Körperbewusstheit hilft, Ihre Angst zu mildern	32
2.3 Achtsame Körperbewusstheit in der Praxis.....	34
2.4 Achtsame Körperbewusstheit in vier Schritten (SBAR)	37
Schritt 1: Spüren	38
Schritt 2: Beobachten	40
Schritt 3: Ausdrücken.....	41
Schritt 4: Reflektieren	43
3. In neuen Kontakt mit Ihrem somatischen Selbst kommen	47
3.1 Der Ursprung der somatischen Abkopplung.....	51
3.2 Die Prägung der frühen Lebensjahre	52
3.3 Verbindung zu Ihrem somatischen Selbst	54
Atmen.....	55
Resourcing.....	56
Erden	58
Orientieren	59

4.	Angst und Angstreaktion	61
4.1	Grundlegendes zur Angstreaktion	62
	Physiologische Symptome	62
	Verhaltensbezogene Symptome	65
	Kognitive Symptome	68
	Überkopplung	68
	Wenn alle Symptome zusammenkommen.....	70
4.2	Hintergrundwissen: Exterozeption, Propriozeption und Interzeption	71
	Exterozeption.....	72
	Propriozeption.....	73
	Interozeption.....	73
5.	Angst, negative Gedanken und Grundüberzeugungen	79
5.1	Wie negative Gedanken und Grundüberzeugungen entstehen.....	82
5.2	Unbewusstes Koppeln und bewusstes Entkoppeln.....	83
6.	Angst und Wahrnehmung	93
6.1	Damals, als ... versus Hier und Jetzt.....	94
6.2	Wahrnehmung und persönliche Narrative	95
6.3	Ein duales Gewahrsein entwickeln	99
7.	Angst und Grenzen.....	105
7.1	Zwei Arten von Grenzen: innere und äußere.....	106
7.2	Abgrenzungsstile	108
	Lockere Grenzen.....	108
	Starre Grenzen	109
	Oszillierende Grenzen	110
	Flexible Grenzen.....	110
7.3	Das somatische Wesen von Grenzen.....	113
8.	Angst und Beziehungen.....	121
8.1	Ko-Regulation und das System sozialen Engagements	122
8.2	Elemente effektiver Ko-Regulation.....	125
	Rapport: auf einander eingestimmt sein	125
	Verständnis und Wertschätzung.....	127
	Empathie und Mitgefühl.....	128
8.3	Ko-Regulation, Bruch und Wiederannäherung.....	130

9.	Angst und Spielen	135
9.1	Spielen und das autonome Nervensystem	136
9.2	Was hindert uns am Spielen?	140
9.3	Spiel und Ko-Regulation	141
9.4	Angst und ruhige spielerische Aktivitäten	142
10.	Angst und der Weg der Heilung	147
	Literatur	153
	Über dieses Buch.....	155
	Die Autorinnen	157

Dank

Die Inhalte und der methodische Hintergrund dieses Buches basieren vor allem auf der hervorragenden Arbeit von Dr. Peter Levine. Seine körperorientierte Methode der Traumaheilung – Somatic Experiencing – stellt sowohl einen theoretischen Rahmen als auch eine Therapietechnik dar, um Trauma und andere Belastungssyndrome zu verstehen und zu behandeln. Meine Arbeit als Therapeutin hat dieser Ansatz grundlegend verändert und auch meine eigene Heilungsgeschichte unermesslich beeinflusst. Daher bin ich Dr. Levine, aber auch all den anderen Lehrenden am *Somatic Experiencing Trauma Institute* zutiefst dankbar. Ihr großes Wissen, ihre Weisheit und ihre konkrete Anleitung halfen mir, mein Verständnis von Trauma und vom Körper erheblich zu verbessern, um dann Patientinnen und Patienten mit Posttraumatischen Belastungsstörungen voller Anteilnahme zu behandeln und die Auswirkungen ihrer frühen emotionalen Verletzungen zu lindern.

Ebenso dankbar bin ich den folgenden Lehrerinnen und Lehrern, die mein Leben stark beeinflusst haben und deren Energie auch in dieses Buch eingeflossen ist: Dr. Sally Miller lehrte mich die Macht der liebevollen Einstimmung und das Geschenk der Vergebung. Dr. Robert Coffman half mir, mein Verständnis von der Weisheit des Körpers und von seinem Vermögen, sich selbst zu heilen, zu vertiefen. Er lehrte mich die heilsame Kraft einer sicheren und liebevollen Verbindung und bringt mir bis heute die transformative Macht der Liebe näher.

Vielen Dank auch meiner lieben Freundin und brillanten Kollegin Dr. Kelly Waggoner, ohne deren liebevolle Unterstützung ich nicht leben könnte. Deine Unbeschwertheit und deine Fähigkeit, jeder Situation mit Humor und Freude zu begegnen, sind beneidenswert und inspirieren mein Leben und meine Arbeit jeden Tag aufs Neue.

Mein lieber, süßer Nicolas, dir danke ich dafür, dass du mir die Macht der Zuneigung und intentionaler Liebe gezeigt hast. Wie ein immerwährender Regenbogen bringst du mich dazu, über die Grenzen dessen hinauszudenken, was ich mit meinen Augen sehe und dem zu trauen, was ich in meinem Herzen spüre.

Auch meinen Klientinnen und Klienten, früheren und gegenwärtigen, schulde ich tiefen und unendlichen Dank. Ihr Mut, sich auf den Heilungsprozess aktiv einzulassen, inspiriert mich jeden Tag. Sie gehören zu meinen besten Lehrerinnen und Lehrern und ich danke Ihnen, dass Sie mir Ihre intimsten Herzensthemen anvertrauen und an meine Fähigkeit glauben, Sie durch Ihren Heilungsprozess begleiten zu können.

Danke Michael und Lorraine Blume, Mom und Dad: Ihr feuert mich immer an und seid meine größten Fans. Danke für euer Vertrauen, das ihr in mich setzt und dass ihr mir den unkonventionellen Weg zugetraut habt, den ich eingeschlagen habe. Eure bedingungslose Liebe und Unterstützung waren so unerschütterlich wie die Sonne, sie waren die Grundlage für meine Reise.

Vorwort

Angst spielt sich nicht nur in unseren denkenden Köpfen ab. Man spürt sie als Rumoren im Bauch oder als Enge im Brustkorb, sie zeigt sich in schweißigen Handflächen und angespannten Kiefermuskeln. Dennoch konzentrieren sich so viele therapeutische Ansätze auf kognitive Interventionen. Wir können lernen, uns mit Sätzen aus einer Panikattacke herauszumanövrieren, aber wenn wir uns nicht anschauen, welche grundlegenden Erfahrungen unsere Angst befeuern, bleiben die Furcht und die Panik häufig bestehen. Nicht selten fühlt es sich an wie ein Katz-und-Maus-Spiel, wie eine Hetzjagd, der wir nur manchmal entkommen, und das nur, damit sie aufs Neue von vorn beginnen kann. Dr. Michele Blume zeigt auf, warum es nicht gelingt, uns mithilfe von Denken aus Angstreaktionen zu befreien. Zu ihrem körperorientierten Ansatz gehören überdies wertvolle Übungen, die Ihnen helfen, echte und anhaltende Erleichterung zu finden.

In unseren sensorisch basierten Erfahrungen von Angst und Sorge spielen implizite Erinnerungen eine wichtige Rolle. Für letztere sind tiefere Gehirnnareale zuständig, Regionen, in denen Erinnerungen an Empfindungen und Bewegungssequenzen gespeichert sind, die manchmal weit in unsere frühe Kindheit zurückreichen. Wesentlich für eine implizite Erinnerung ist: Sie ist vergleichbar mit dem Fahrradfahren; einmal erlernt bzw. in diesem Fall: einmal entstanden, braucht man nicht mehr daran zu denken. In impliziten Erinnerungen sind unsere gefühlten Erfahrungen enthalten: wie wir als Kleinkind getragen wurden, wie wir uns fühlten, wenn wir Kontakt suchten und auch, ob unsere Gefühle auf Verständnis trafen. Diese Erinnerungen laufen im Hintergrund immer mit, sie sind die Basis unseres Selbstempfindens sowie für die Wahrnehmung unserer Umwelt. Der wichtigste Fakt ist jedoch, dass dieses Erinnerungssystem äußerst veränderungsresistent ist. Nur wenn wir Zugang zu den körperlichen Anteilen dieser Erinnerungen haben, können wir hier etwas ändern.

Viele von uns haben sich im Lauf des Lebens abgetrennt von der natürlichen Fähigkeit des Körpers, die Umgebung zu spüren und sich entsprechend zu bewegen. Zu dieser Abkopplung kam es vielleicht, weil uns unsere Eltern sehr oft auf subtile Weise mit Ablehnung begegneten oder weil wir traumatische Erlebnisse hatten. Möglicherweise haben wir auch gelernt, unsere Empfindungen zu übergehen, etwa um ein braver Schüler zu sein; beim Lernen muss man schließlich immer stillsitzen. Das wiederholte Unterdrücken unserer sensorischen Wahrnehmung sorgt mit der Zeit dafür, dass wir uns von unseren Emotionen abkoppeln. So fühlen wir uns schließlich von uns selbst „abgeschnitten“ und taub und es ist viel schwieriger, Schmerz, Wut, Traurigkeit und Angst zu spüren. Wir werden aber genauso von den angenehmen

Emotionen abgetrennt, etwa von Freude oder Begeisterung. Um schwierige Lebensereignisse zu überstehen, haben wir uns vielleicht ganz auf unseren Verstand und das Denken zurückgezogen, aber früher oder später zeigt sich, dass diese Bewältigungsstrategie nach hinten losgeht und wir, kurz gesagt, mehr vom Leben erwarten.

Die Aussicht, wieder in Kontakt mit unseren Gefühlen und Emotionen zu kommen, kann zunächst bedrohlich wirken. Wie eine Katze, die hilflos in der Baumkrone sitzt, wissen auch wir nicht so recht, wie wir wieder auf den Boden zurückkommen sollen. Wir fürchten uns davor, unsere Wahrnehmung nach innen zu richten, auf die sinnlichen Erfahrungen unseres Körpers. In jedem Kapitel dieses Buches leitet Sie Michele Blume an, umsichtig die eigenen somatischen Erfahrungen kennenzulernen, indem Sie die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, den Atem und die Bewegung lenken. Dieser Prozess könnte manch einem überwältigend erscheinen, und so lädt Michele Blume Sie dazu ein, es langsam anzugehen: Nehmen Sie die Gefühle langsam und achtsam wahr. In Kapitel 6 etwa empfiehlt sie, ein *duales Gewahrsein* zu entwickeln: im Außen achtsam auf das Hier und Jetzt zu sein und gleichzeitig daran zu arbeiten, sich den Gefühlen zuzuwenden, selbst wenn sie Angst auslösen oder unbequem sind.

Das meiste, vor dem wir uns fürchten, ist bereits in der Vergangenheit geschehen. Unsere Empfindungen jedoch beeinflussen unsere Wahrnehmung dessen, was im Moment passiert und sie können zu Überzeugungen werden, nach denen wir uns unsere Zukunft ausmalen. Im Heilungsprozess lernen wir zu unterscheiden zwischen Erinnerungen an Vergangenes und den Möglichkeiten, die sich eröffnen, wenn wir anfangen, umfänglich im Hier und Jetzt zu leben. An Michele Blumes Ansatz gefällt mir besonders die Struktur, die sie ihren Leserinnen und Lesern anbietet. Kurz: Sie sorgt für Sicherheit. Ich lade Sie dazu ein, zu spüren, in welch kompetenten Händen Sie sind, bei einer Frau, die eindeutig diesen Weg der Heilung selbst gegangen ist. Im Buch finden Sie viele Gelegenheiten, sich selbst und ihre verkörperten Erfahrungen zu erforschen und sich schließlich nachhaltig von Ihrer Angst zu befreien.

Arielle Schwartz

Autorin von *Arbeitsbuch Komplexe PDSD* (Probst Verlag, 2018),
EMDR-Therapie und Somatische Psychologie (Probst Verlag, 2020)
 und *Vom Trauma genesen – ein Übungsbuch* (Probst Verlag, 2020)