



JEANNINE MIK

DU BIST VIEL MEHR ALS DEINE GEFÜHLE

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 80 zu 20: Warum ein Bottom-up-Ansatz so wirksam ist	52
» Kann mein System überhaupt entspannen?	57
» Ist das sicher?«: Sicherheit als das höchste Gut	61
» Neurozeption: Der eingebaute Gefahrenscan	62
Regulation und Dysregulation	65
» Regulation	68
» Dysregulation	68
	77

Trauma: Die Gefahr aus dem Dort und Damals im Heute	82	Erfolgreich regulieren ist nicht schwer	197
» Das flexible, resiliente Nervensystem	87	Zustandsadäquates Regulieren	198
» Das starre Nervensystem (bei chronischem Stress oder Trauma)	89	» How to Regulate: Der Sympathikus	199
» Deine Erfahrung ist valide: Im Gespräch mit meinen Teilen	93	» How to Regulate: Die Starre	204
» »Lade einfach mehr Freude ein!«: Von Schönwetter-Mindset-Tipps	96	» How to Regulate: Dorsal	207
Neuverkabelung: Was ein überwältigtes Nervensystem wirklich braucht	100	» How to Regulate: Ventral	210
» 1. Sicherheit	100	» Fülle dein persönliches Regulationsmenü	211
» 2. Unterstützung	101	» Mein Regulationsmenü	212
» 3. Kapazitäten aufbauen	102	» Regulations-FAQ: Häufige Fragen	214
Deine persönliche Spezialeinheit im Einsatz	109	Das Nervensystem im Alltag unterstützen	222
Rauf und runter auf der autonomen Leiter	110	» Auf wiederkehrende Trigger vorbereiten	222
» Deine persönliche Leiter als treue Begleiterin	116	» Vorwärtsgehen: Sichere Bewegung einladen	227
» Triff dorsal: »Ich kann nicht!«	125	» Die vier Bereiche der Regulation	233
» Triff den Sympathikus: »Ich kann und ich muss – jetzt!«	139	Nachwort: Du bist die Heldin, auf die du gewartet hast	237
» Triff die Starre: »Ich muss, aber ich kann nicht!«	148	Anhang	243
» Triff ventral: »Ich kann!«	160	Dank	244
» Die Mischzustände der Regulation: Spiel und Stille	162	Übungsverzeichnis	247
» Triff das Bambi: Extremes People Pleasing als die vierte Stressantwort	169	Anmerkungen	248
» Welches ist dein »Home away from Home«?	179	Personen- und Sachregister	252
» Friendly Reminder: Das Wichtigste auf einen Blick	182	Impressum	254
Self-Check-ins: Die Basis für deine Regulationsroutine	184		
» Was passiert bei einem Self-Check-in?	188		

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

*Für E. und A.,
meine zwei größten Lehrmeisterinnen*

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 lebens einschrän kenden 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 lärm en. 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.

GESTATTEN: DEIN NERVENSYSTEM, BESTIMMER VON ... ALLEM!

»Wie jetzt, Nervensystem? Ich dachte, es geht um Gefühle und Stress und darum, endlich nicht mehr davon überwältigt zu werden?« Stimmt! Genau das werden wir uns ansehen. Mehr noch, du wirst eine Anleitung bekommen, mit der du es schaffst, dich in die innere Sicherheit zu führen. Du selbst, für dich. Aber alles der Reihe nach. Zunächst einmal: Ja, das hier ist ein Buch über dein Nervensystem. Weil einer der Hauptgründe für starke Emotionen, fehlende Verbindung, innere Unruhe, ständiges Grübeln, Überforderung, Überwältigung, Angst, Panik und Depression eine sogenannte »Dysregulation« im autonomen Nervensystem ist. Dieser mächtige, selbstschützende Kreislauf ist Hunderte Millionen Jahre alt und befindet sich in jedem von uns. Was in unserem Leben passiert, ist eine direkte Folge davon, was in diesem System passiert. Alles, was wir erfahren, wie wir diese Welt wahrnehmen, was wir denken und auch, was wir fühlen, wird davon bestimmt, in welchem Zustand sich unser Nervensystem befindet.

Als ich das erfuhr und es mir langsam dämmerte, wie essenziell diese Erkenntnis ist, fiel ich erst einmal aus allen Wolken. Die eine Frage, die sofort wie ein riesiges Werbebanner über meinem Kopf erschien, war: »Wieso hat mir das bisher nie jemand gesagt?« Seit mehr als 20 Jahren hatte ich mich zu diesem Zeitpunkt bereits mit Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt. So viel Erhellendes, Sinnvolles und auch jede Menge Unfug hatte ich schon gelesen und unendlich viele Dinge ausprobiert. Aber *das* war mir so lange schlicht nicht bewusst gewesen. Und es ändert *alles*. Wahrscheinlich trifft auf dich zu, was für die allermeisten von uns wahr ist: Wir wissen so vieles, aber niemand gibt uns ein Handbuch dafür, wie wir uns in dieser Welt zurechtfinden sollen und

dem Sinn verleihen, was in unserem Inneren geschieht. Wie wir uns gut um uns selbst kümmern können, mit großen Emotionen umgehen, Beziehungen gestalten, achtsam Eltern sein, unsere privaten und beruflichen Träume verfolgen und endlich nicht mehr feststecken in jenen Bereichen, wo wir eigentlich so viel bewegen wollen. Niemand hat uns gelehrt, die Kontrolle über all das zu gewinnen, was in jeder Sekunde dieses Lebens in uns geschieht. Aber es gibt eine Möglichkeit, Einfluss darauf zu nehmen, und zwar durch Regulation. Das ist nämlich die zweite bahnbrechende Information: Wir können lernen, unser »Innendrin« aktiv zu beeinflussen und tatsächlich nachhaltig zu *verändern*.

Das Buch in deinen Händen enthält die verständlichste, einfachste und kraftvollste konkrete »Anleitung« zur aktiven Nervensystemregulation, auf die ich bisher gestoßen bin.

Die einzige Krux bei der ganzen Sache ist, dass Wissen allein nicht ausreicht, sondern sich nur etwas ändert, wenn du dein Nervensystem auch wirklich regulierst, also die Ressourcen, die du hier kennenlernst, tatsächlich anwendest. Die gute Nachricht ist, dass das keine Stunden dauert. Fünf Minuten können einen riesen großen Unterschied machen. Meine Klientinnen und Klienten haben mir immer wieder gezeigt, wie bewegend die Ergebnisse sein und was für einen enormen Unterschied für ihr gesamtes Leben sie machen können.

STARR STATT FLEXIBEL: DIE SYMPTOME DER DYSREGULATION

Der Zustand unseres Nervensystems bestimmt die Gedanken, die wir denken, die Verhaltensweisen, die wir an den Tag legen, unsere Gefühle und Körperempfindungen und wie wir die Welt und

die Menschen darin sehen. Das Nervensystem ist ein so mächtiger Organismus. Ist es dysreguliert – und das ist es bei vielen Menschen oft –, dann fühlt sich das nicht gut an. Wie soll es das auch, schließlich bedeutet Dysregulation immer einen aktiven Überlebensmodus. Sind wir tatsächlich in Gefahr, ist das von überlebenswichtiger Bedeutung. Aber wenn keine Gefahr im Verzug ist und unser System dennoch Alarm meldet, setzt uns das eine Brille auf, die die Realität verzerrt. Wissen wir darüber nicht Bescheid, wird die Verzerrung zu unserer Wahrheit und wir agieren und reagieren entsprechend. Das hat Auswirkungen auf unser eigenes Leben und das aller Menschen, die mit uns in Kontakt sind.

Chronische Dysregulation, ausgelöst durch dauerhaften Stress oder traumatische Erfahrungen, versetzt dich in einen anhaltenden Überlebensmodus, in dem nichts gedeihen kann: weder du selbst noch deine Beziehungen oder deine Gesundheit. Für Abenteuer, Entspannung, Lust, Freude und Lebendigkeit ist auch kein Raum. All dem werden wir uns widmen und tief in die Thematik eintauchen, damit du nicht nur wirklich Bescheid weißt, sondern auch mehr Regulation in dein Leben einladen kannst. Egal wie dein Startpunkt aussieht.

Eine gute Regulation des Nervensystems ist die Grundvoraussetzung für ein erfülltes Leben. Denn solange wir in einer Dysregulation sind, ist es unmöglich, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, klar zu denken, zu gestalten, vorwärtszukommen, uns mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, alte Muster zu durchbrechen, Herausforderungen zu meistern, authentisch wir selbst zu sein und das Leben zu genießen.

Dabei kann sich eine Dysregulation auf sehr viele unterschiedliche Weise zeigen.

Emotionale Gesundheit:

- » Dich begleiten Ängste und Sorgen.
- » Du neigst dazu, Dinge zu »zerdenken«.
- » Deine Gedanken rasen und finden immer wieder den Weg in mögliche Katastrophenszenarien.
- » Aus Angst vor einem »Was wäre, wenn ...?« lässt du oftmals Dinge bleiben.
- » Du hast immer wieder Stimmungsschwankungen, scheinbar aus dem Nichts.
- » Du hast Schwierigkeiten dabei, dich zu konzentrieren oder dich an Dinge zu erinnern.
- » Du hast das Gefühl, nicht vom Fleck zu kommen, gefangen zu sein, festzustecken.
- » Du hast oder hattest bereits ein Burn-out oder bist in dieser Hinsicht gefährdet.
- » Du hast eine Depression oder verspürst Hoffnungslosigkeit und Gleichgültigkeit.
- » Du bist immer gestresst und hast das Gefühl, keine Zeit zu haben.
- » Du erlebst dich immer wieder als überfordert oder fühlst dich überwältigt.
- » Es fällt dir mitunter schwer, selbst kleine Dinge zu erledigen.
- » Du nutzt Alkohol, Drogen, TV, Social Media, deine Arbeit, Sex, Shopping und so weiter, um dich abzulenken beziehungsweise zu betäuben.
- » Du erlebst ein Gefühl von Taubheit, Leere oder Unverbundenheit.

Physische Gesundheit:

- » Du spürst Spannung in deinem Körper, eine unangenehme Dringlichkeit.

- » Du hast chronische Schmerzen, eine chronische Krankheit oder Autoimmunstörungen.
- » Du bist häufig krank, als wäre dein Immunsystem geschwächt.
- » Du hast Schlafprobleme, kannst nicht einschlafen oder wachst oft auf.
- » Du bist ständig müde, obwohl du eigentlich genug schläfst.
- » Du hast Verdauungsbeschwerden, leidest zum Beispiel unter Reizdarm.
- » Du hast körperliche Schmerzen, für die keine Ursache gefunden werden kann.
- » Dir ist häufig schwindelig.
- » Du leidest unter Migräne.
- » Du hast Herz-Rhythmus-Störungen oder das Gefühl, dein Herz würde stolpern.

Familie und Paarbeziehung:

- » Es fällt dir schwer, mit deinem Kind oder in anderen nahen Beziehungen präsent zu sein.
- » Du kannst die Gefühle deines Kindes nicht oder nur schwer angemessen begleiten, bist damit überfordert.
- » Das Verhalten deines Kindes oder einer anderen nahen Person triggert dich häufig, deine Reaktion darauf ist unkontrolliert, automatisch und nicht beziehungsförderlich.
- » Du reagierst über und brüllst deine Gefühle heraus.
- » Du reagierst unter und schluckst deine Gefühle hinunter.
- » Es fällt dir schwer, im Moment zu bleiben.
- » In nahen Beziehungen fühlst du dich unsicher, klein.
- » Du zweifelst oft daran, was die Wahrheit ist.
- » Du fühlst dich abhängig.
- » Es fällt dir sehr schwer, deine Grenzen zu kommunizieren und nach ihnen zu handeln.

- » Du bist ständig in Angst, dass eine Beziehung enden könnte.
- » Du bist gefangen in den immer gleichen, ungesunden Mustern.

Gemeinschaft:

- » Du meinst »Nein« und sagst aber immer wieder »Ja«.
- » Du hast Angst vor sozialen Kontakten.
- » Du sorgst dich ständig um die Meinung anderer.
- » Dich begleitet das Gefühl, anders zu sein und nicht dazugehören.
- » Du sorgst dich ständig, dass andere auf dich böse sein könnten.
- » Es fällt dir schwer, andere an dich heranzulassen oder um Hilfe zu bitten.

Arbeit und Finanzen:

- » Du kannst nicht deiner Vision folgen, hast das Gefühl festzustecken.
- » Du hast Angst vor Veränderungen.
- » Du hast Angst vor Kontrollverlust.
- » In deinen Gedanken wiederholst du herausfordernde Gespräche immer wieder.
- » Du neigst dazu, andere zu »mikro-managen«.
- » Den Gedanken »Wenn ich einmal langsam mache, wird alles zerfallen« kennst du gut.
- » Du fühlst dich niemals sicher, egal wie viel Geld/Beziehungen/Besitz du hast.

Das sind ein paar Beispiele einer endlosen Liste an Symptomen, die auf eine Dysregulation im Nervensystem zurückzuführen sein können. Hättest du gedacht, dass all das mit dem Zustand deines Nervensystems zusammenhängt?

sundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität und Heilung hat, sind wir gut beraten, ihren Applaus nicht als Gradmesser für eine gelingende Reise zu uns selbst zu sehen. Die neueste Kur, die nächste *fancy* Diät, die verrückteste Meditationstechnik: Wie ein ausgehungertes Hund dem kleinsten Knochen hinterherjagt, klammert sie sich an den nächsten Strohalm, der vermeintlich »Heilung« verspricht. Dabei brauchen Heilung und verkörperte Veränderung neben Zeit und Geduld auch die radikale Annahme unserer unvollkommenen Menschlichkeit. Je verbundener wir mit uns selbst sind und je mehr wir wieder in unseren Körper finden, desto stärker wird unser Sinn dafür, was uns – ganz individuell – *wirklich* dienlich ist. Wende dich also dir selbst zu. Deine Symptome, dein Erleben ist valide. Du selbst weißt am besten, wenn sich etwas komisch anfühlt oder nicht stimmt, auch wenn du nicht genau sagen kannst, was es ist. Es ist dein Körper. Es ist dein Erleben. Deshalb ist es nur sinnvoll, dass du selbst es bist, die deine ganz persönliche Reise anführt.

REFLEXION

Wie war dein Weg bis hierher? Was hast du bereits unternommen, gelernt, gelesen und ausprobiert, um mit dem »Unrunden« in dir besser umzugehen – und mit welchen Folgen? Gibt es Symptome, die dich begleiten? Wie haben sie sich im Laufe der Zeit verändert? Reflektiere deine individuelle Reise bis zu diesem Punkt und beschreibe in einem Notizheft auch, welche Gedanken und Gefühle sich zeigen, wenn du darüber nachdenkst.



Wenn du bemerkst, dass dein Mauer-Teil bei der Reflexion laut wird, möchte ich dich einladen, ihn nicht zu unterdrücken oder wegzuschieben. Das gilt auch, wenn du künftig mit deinem Nervensystem arbeitest. Versuche nicht, mit ihm zu argumentieren. Spüre stattdessen deinen Körper und fühle, mit welchen Empfindungen deine »Mauer« sich zeigt. Wenn du diese Empfindungen sehen könntest, wie würden sie aussehen, welche Farbe und welche Form hätten sie? Es kann sich gut anfühlen, deine Hände auf die Körperstellen zu legen, die du am stärksten spürst. Anstatt den Mauer-Teil wegzuschieben, wende dich ihm zu und lass ihn wissen, dass du gut auf dich selbst aufpasst – etwa mit den Worten: »Danke, dass du mich beschützt.«

Alles, was du hier erfährst, dient dazu, dein Gehirn und deinen Körper tatsächlich neu zu »verdrahten«. Wege, die zuvor nur Trampelpfade waren, da dein System sie so gut wie nie genutzt hat, werden so nach und nach zu mehrspurigen Autobahnen – du erbaust neue Datenhighways. Nervensystemregulation bedeutet 0,1 Prozent Veränderung und die Gewissheit, dass diese kleine Prozentzahl sich im Laufe der Zeit zu 100 Prozent summiert. Dieses Buch kann ein Teil deines Weges sein. Ich hoffe, er bringt dir so viele Einsichten und gutes, neues »Spüren«, dass du mit viel mehr Verbindung zu dir selbst weitergehst. Mein Ziel ist es, dass du für dich – mit all deinen Gefühlen, deinen Gedanken, deinen Körperempfindungen und deinen Verhaltensweisen – eindeutig Sinn ergibst, und zwar jeder Teil von dir in jedem Moment. Wir können gestalten. Du kannst dir im Hier und Heute alles geben, was du brauchst und früher gebraucht hättest. Es geht darum zu lernen, mit dem Leben, wie es ist, zu tanzen – zu deinem eigenen Beat, in deinem eigenen Rhythmus.

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.

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

Damit du dein Nervensystem besser kennenlernenst 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.

Gelingende 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.

» Stella kennt ein kleines Café, in dem sie sich wohlfühlt. An ihrem liebsten Platz, neben dem Fenster, beobachtet sie das Treiben auf der Straße. Die Stimmen der anderen Menschen im Hintergrund und die leise Musik runden die Erfahrung für sie ab.

Wir wollen uns all jenes bewusst machen, was uns dabei unterstützt, »ganz hier« zu sein. »Macht mich diese Aktivität präsenter und geerdeter im Hier und Jetzt?« – diese Frage ist ein verlässlicher Marker dafür, ob etwas deine Regulation tatsächlich fördert oder dich eher betäubt. Betäubend und von der Gegenwart ablenkend wirken tendenziell etwa fernsehen (»bingen«), gedankenverloren am Handy scrollen oder Alkohol. Das sind keine echten Ressourcen. Stattdessen bieten sie eine vorübergehende Erleichterung oder Ablenkung, indem sie deine Erfahrung »maskieren«. Bessel van der Kolk schreibt dazu, dass Betäuben das Leben vielleicht tolerierbar mache. Allerdings sei der Verlust des Bewusstseins darüber, was im Körper passiere, und damit auch das Gefühl, ganzlich sinnlich lebendig zu sein, der Preis, den man zahle.¹¹

Dinge, die für eine gute Regulation sorgen, sind hoch individuell – wie dein Nervensystem. Für manche Menschen ist der Wald eine Quelle guter Regulation, während er auf andere dysregulierend wirkt. Manche können abends auf der Couch entspannen, andere bemerken ihre Dysregulation, wenn es leiser wird, und lenken sich mit allen Mitteln ab.

Auch für nahen Kontakt mit anderen Menschen, wie zum Beispiel bei der Entspannungsumarmung von Clara, gilt: Es kann sein, dass schon die Vorstellung davon in dir Widerstand auslöst. Ist dies der Fall, könntest du weiter forschen und beobachten, ob es einen Unterschied macht, wenn du dir die Anwesenheit verschiedener

Menschen beim Regulieren vorstellst. So kannst du Hinweise darauf finden, welche Menschen dich beim Regulieren gut unterstützen. Vielleicht fällt es dir auch grundsätzlich leichter, dich allein zu regulieren.

Es wird deutlich, dass es die eine Lösung, die für alle passt, nicht gibt: Immer geht es darum, was *dein* Nervensystem in diesem Moment braucht und was dir guttut.

SELBSTREGULATION UND CO-REGULATION

Grundsätzlich lassen sich Selbstregulation und Co-Regulation unterscheiden. Selbstregulation umfasst alles, was du eigenständig mit dir selbst tust. Co-Regulation hingegen beschreibt, was in Verbindung mit anderen lebendigen Wesen geschieht.

Beispiele für Selbstregulation:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| » Meditation | » Natur |
| » Kreativ sein | » Tanzen |
| » Kunst | » Bewegung |
| » Kochen | » Sport |
| » Lesen | » Yoga |
| » Duschen | » Wiegen |
| » Singen | » Musizieren |
| » Summen | » Barfuß laufen |
| » Stützende Selbstberührung | |

REFLEXION

Welche dieser Regulationsressourcen nutzt du schon? Was davon möchtest du künftig ausprobieren? Fallen dir noch weitere Aktivitäten ein?



TRAUMA: DIE GEFAHR AUS DEM DORT UND DAMALS IM HEUTE

Wenn es um Traumata geht, können wir oft hören, dass dies eine Erinnerung sei, die wir verarbeiten müssen. Etwas, das uns zustoßen ist. Dr. Bessel van der Kolk vertritt zu diesem Thema einen anderen Standpunkt: »Gefühle sind körperliche Wahrnehmungen. [...] Bei einem Trauma haben wir es mit unerträglichen körperlichen Wahrnehmungen zu tun. Du kannst zu deinem Psychologen gehen und darüber sprechen, was dir passiert ist. Aber das Kernproblem ist nicht, was dir passiert ist, sondern dass dein Körper in einer herzzerreißenden Qual stecken geblieben ist. Irgendwie musst du nun lernen, deinen Körper wieder zu deinem zu machen.«¹⁶

Wichtig zu verstehen ist, dass ein Trauma eben kein Ereignis ist, wie oftmals fälschlicherweise angenommen wird. Es ist die Überwältigung, die aufgrund einer Erfahrung im Körper sitzt. »Trauma ist eine unsichtbare Kraft, die unser Leben formt. [...] Es ist die Wurzel unserer tiefsten Verletzungen.«¹⁷ So beschreibt es Dr. Gabor Maté und ergänzt, dass ein Trauma die Wunde ist, die zurückbleibt.

Es gibt zwei Kategorien von Erfahrungen, die das System mit großer Sicherheit überwältigen:

- » zu viel, zu schnell
- » zu wenig für zu lange

Wie können wir uns »zu viel, zu schnell« vorstellen? Hier ist das gemeint, was wir klassisch unter »Schocktrauma« zusammenfassen. Der Körper und das Nervensystem sind schlicht überwältigt. Es besteht keine Zeit, irgendetwas zu prozessieren. Von einer auf die andere Sekunde ist alles anders – ohne Vorbereitung, ohne Vor-

warnung. Beispiele für diese Art von Überwältigung sind Unfälle, Todesfälle oder Krankheiten.

Ein Schocktrauma bezeichnet in der Regel ein einzelnes überwältigendes Ereignis. Demgegenüber steht das Bindungstrauma, für das mehrere Ereignisse über einen längeren Zeitraum charakteristisch sind. Im Englischen unterscheidet man zwischen dem »Big-T«-Trauma für Schock- und dem »Little-T«-Trauma für Bindungstraumata.

Wo treffen wir auf »zu wenig für zu lange« und damit auf ein Bindungstrauma? Denken wir an die Kindheit: Es geht um das Fehlen von sicherer Bindung, achtsamer Unterstützung, liebevoller Begleitung, einem sicheren Hafen. Hier gibt es nicht die »eine große Sache«. In dem Zusammenhang erklärt Gabor Maté, dass nicht nur Erfahrungen traumatisieren können, die passiert sind, aber nicht hätten passieren sollen. Sondern auch jene, die hätten passieren müssen, aber ausgeblieben sind. Zum Beispiel ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit zu haben, wirklich gesehen zu werden, liebevolle Zuwendung zu erhalten oder angemessene Stimulation zu erfahren. Wenn ein Baby geboren wird, verfügt es – wie schon erwähnt – nicht über die Kapazitäten, sein eigenes Nervensystem zu regulieren. Es ist also auf die Co-Regulation seiner Bezugspersonen angewiesen. Zu wenig dieser Co-Regulation zu erhalten, ist ein Beispiel für »zu wenig für zu lange« und einer Überwältigung des Nervensystems. Die ungleichmäßige Amplitude eines traumatisierten Nervensystems bei Kindern, die zu wenig Nähe erfahren haben, ähnelt der von Menschen, die ein Schocktrauma, also etwa einen Unfall oder eine Operation, erlebt haben. Die vorherrschenden Erziehungsmethoden der letzten Jahrzehnte reichen dabei aus, um ein Nervensystem zu prägen, in dem für Ruhe und Entspannung kaum Platz ist.¹⁸

RAUF UND RUNTER AUF DER AUTONOMEN LEITER

Die »autonome Leiter« nach Deb Dana bietet eine wunderbare Unterstützung, wenn es darum geht herauszufinden, in welchem Zustand wir uns gerade befinden. Haben wir einmal ein »Zustandsbewusstsein« etabliert, wird es für uns wesentlich einfacher, uns genau das zukommen zu lassen, was unser Nervensystem braucht. In den folgenden Abschnitten beschäftigen wir uns eingehender mit den Aspekten des Nervensystems, die wir bereits bei den Ausführungen zum Trauma kennengelernt haben: Wir widmen uns dem ventral-vagalen Komplex, dem Sympathikus und dem dorsal-vagalen Komplex. Es lohnt sich, tief in die Materie einzutauchen! Sobald wir die Zusammenhänge verstehen, können wir dieses Wissen in jedem Moment unseres Lebens nutzen. Es bildet die Grundlage für eine gesunde Regulation des Nervensystems, die wir hier gemeinsam erlernen. Ein verlässliches Framework, auf das wir jederzeit zurückgreifen können. Wenn wir uns intensiv mit diesen Inhalten auseinandersetzen und aktiv mit unserem Nervensystem arbeiten, werden wir die verschiedenen Zustände schon bald so gut kennen, dass wir sie sogar im Schlaf unterscheiden können. So werden wir immer wissen, was in jedem Moment nötig ist und was wir brauchen, um uns besser zu fühlen.

Das Stresstoleranzfenster (Seite 87) ist ein hilfreiches Modell, um zu veranschaulichen, wie ein Nervensystem im natürlichen Zustand schwingt und was bei chronischem Stress oder Traumata geschieht. Du erinnerst dich an die übermäßige, steile Kurve, die unaufhörlich hin- und herschnellt, ohne im entspannten Zustand verweilen zu können. Diese Darstellung haben wir bereits kennengelernt, als wir über ein Trauma und seine Auswirkungen auf das Nervensystem gesprochen haben.

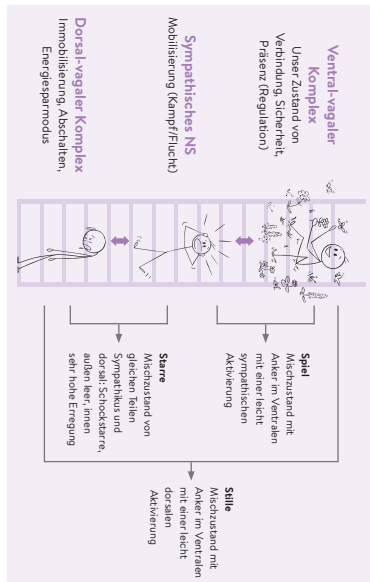


Abbildung 5: Die autonome Leiter – primäre und Mischzustände des autonomen Nervensystems

GEFÜHLE FÜHLEN, GEFÜHLE HEILEN

Oft haben wir so intensive Gefühle, dass wir von ihnen regelrecht überrollt werden. Wir sind nervös und fahrig, wenn ein kühler Kopf gefragt wäre. Wir reagieren übertrieben wütend und gekränkt auf eine unbedachte Äußerung. In wieder anderen Situationen erstarren wir und lassen zu, dass unsere Grenzen nicht respektiert werden. Der Grund für diese emotionalen Ausnahmezustände ist ein überlastetes Nervensystem.

Bestsellerautorin und Emotional-Health-Expertin Jeannine Mik zeigt in ihrem augenöffnenden Buch, wie wir uns nicht länger von unseren Gefühlen überwältigen lassen. Ihr Ausweg: sanfte somatische Minuten-Übungen, kluge Reflexions-Impulse und Fokus auf unsere inneren Ressourcen.

**So finden wir endlich Sicherheit
in uns selbst.**



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschafteten
Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9432-9



€ 18,99 [D]

www.gu.de