

Damit der Körper es loslässt:  
Prozess-Techniken zur Stress-  
Verarbeitung

Michaela Huber

[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

# Stress ist das Krankheitsrisiko Nr.

## 1

- Angst macht Stress. Stress macht Angst.
- Chronische Angst schädigt das Autonome Nervensystem.
- Wenn der Stress andauert: Das Gefühl, „in der Falle zu sitzen“ (Freeze)
- Bei Burnout: Tiefe Erschöpfungszustände, Aufgeben (Submit), Verzweiflung...
- Chronischer Stress wird häufig ähnlich prozessiert wie traumatischer Stress.

# Pforten der Furcht

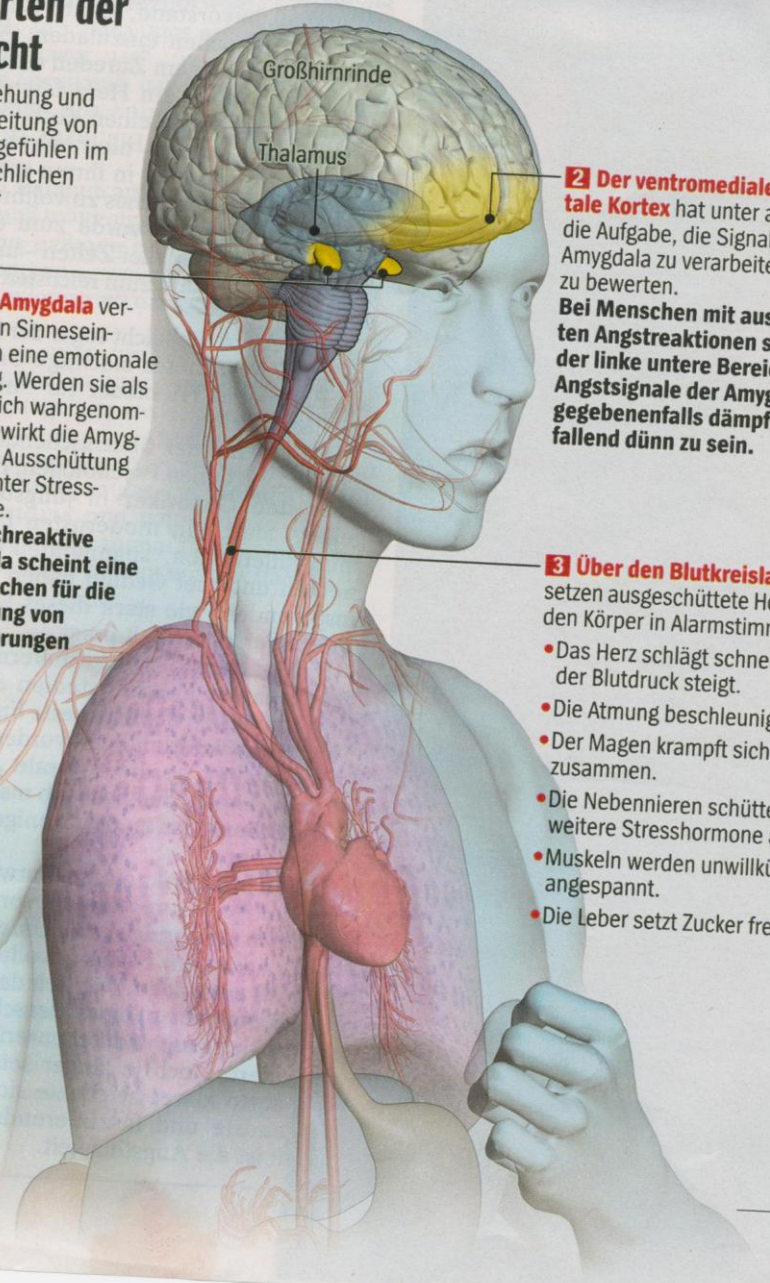
Entstehung und Ausbreitung von Angstgefühlen im menschlichen Körper

**1 Die Amygdala** verleiht den Sinneseindrücken eine emotionale Färbung. Werden sie als bedrohlich wahrgenommen, bewirkt die Amygdala die Ausschüttung bestimmter Stresshormone. Eine hochreaktive Amygdala scheint eine der Ursachen für die Ausbildung von Angststörungen zu sein.

**2 Der ventromediale präfrontale Kortex** hat unter anderem die Aufgabe, die Signale der Amygdala zu verarbeiten und zu bewerten. Bei Menschen mit ausgeprägten Angstreaktionen scheint der linke untere Bereich, der Angstsignale der Amygdala gegebenenfalls dämpft, auffallend dünn zu sein.

- 3 Über den Blutkreislauf** versetzen ausgeschüttete Hormone den Körper in Alarmstimmung.
- Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt.
  - Die Atmung beschleunigt sich.
  - Der Magen krampft sich zusammen.
  - Die Nebennieren schütten weitere Stresshormone aus.
  - Muskeln werden unwillkürlich angespannt.
  - Die Leber setzt Zucker frei.

DER SPIEGEL



# Prozessieren im psychotherapeutischen Sinne – was ist das?

- Informationstransfer im Gehirn, im Körper, in zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Seit Janet, 1898: Dreiphasen-Modell, es gehe letztlich um „Realisieren“; heute: „Integration“.
- Geschieht, wenn das Lernfenster (Window of tolerance, D. Siegel) weit genug offen ist, also keine starke Über- oder Untererregung im Körper ist.
- Information, die bislang abgetrennt gehalten wurde, wird mit anderen Informationen verknüpft, so dass Schlussfolgerungen und „Verstehen“ möglich werden.
- Meta-Ebenen werden aufgebaut, Mentalisierung (Fonagy) erleichtert, Persönlichkeitsstruktur (hoffentlich!) verbessert.
- Jedes „Ach so/deshalb ...!“ ist ein Ergebnis eines inneren Prozessierens.
- Prozessieren ist ein Lern-Phänomen, unabhängig von dem, was in der Psychotherapie geschieht, und hört nicht nach der Therapiestunde auf!

# Soll man überhaupt... ?

- Muss zunächst ein Burnout (durch Schonung!) behandelt werden?
- Das Getrennthalten / Dissoziieren/Nicht-Verstehen hatte einen Sinn. Welchen? Was konnte die Persönlichkeit nur dadurch erreichen, weil sie das Material abspaltete?
- Kann das Alltags-Ich es sich leisten...?
- Gibt es genügend Schutz außen / innen?
- Wie stabil und belastbar ist die Persönlichkeitsstruktur?
- Täterkontakt? Fortgesetzter Beschuss mit Stress-Reizen? Ko-Morbiditäten wie Sucht, psychosenahe Zustände, schwere affektive Störungen wie Dysthymia, Angststörungen, dissoziales Verhalten?
- Wir sollten mehr an der Struktur der Persönlichkeit als am Inhalt der Stress-Erfahrung interessiert sein!

# Gefahren beim Prozessieren

- Bei chron. Erschöpfung/Burnout: Belastbarkeit prüfen!
- Zu rascher Informationstransfer kann (erneute) primäre Dissoziation (Derealisation, Depersonalisation, Amnesie,) sowie sekundäre und/oder tertiäre D. (Affekt- bzw. Identitätswechsel) auslösen.
- Strukturelle Dissoziation beachten: Auseinanderdriften von „Systemen von Ideen und Funktionen, aus denen sich Persönlichkeit zusammensetzt“ (Janet).
- Überflutung kann Flashbacks auslösen.
- Im Körper getrennt gehaltene Information kann beim Proz. Körperprozesse (Krankheiten) auslösen.
- (Plötzliche, generalisierte) Erkenntnisse können negative Affekte auslösen (rasende Wut, Scham, Schuldgefühle, Suizidalität...)
- Wenn der Druck steigt: Achtung!

# Ziele des psychoth. Prozessierens

- Sich selbst mehr Verstehen.
- Loslassen von Altem, das noch in die Gegenwart hineinreicht und hinderlich ist für Entwicklung und Lebensfreude.
- Integration von abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen.
- Kontrolle über Gefühls- und Körperzustände gewinnen.
- Symptomverbesserung.
- Neue Lösungen für Probleme finden.
- Das Leben wird wieder bunter.
- Mehr „Sinn“ im Leben.

# Stabilisierungstechniken helfen prozessieren

- Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation, nämlich: Neugierig und offen wahrnehmen was ist, ohne sofort eingreifen zu müssen. Emotionen regulieren durch Annäherung statt Vermeidung.
- Achtsamkeitsübungen zunächst von außen nach innen: achtsam Gemüse putzen, achtsam das Auto waschen.... Damit „Sitzen“ ist zunächst schwer.
- Zarte Anteile von sich innerlich in Sicherheit bringen; hilfreiche imaginierte Gestalten; Alltags-Ich verspricht, sich ab und zu anzunähern und sich in der Therapie zu kümmern etc.
- Schwieriges per Screen (Bildschirmtechnik) in Distanz anschauen.
- Nur so viel, wie es „ok“ ist! Dosieren ist wichtig.
- Problem-„Filme“ anschließend „wegpacken“.

# Drei einfache, aber sehr wirkungsvolle Körper-Prozess- Techniken

1. Die „Körper – Problem – Ressourcen-Technik“  
(abgeleitet von EFT/TFT/PEP etc.)
2. Die „Hand-aufs-Herz“-Technik
3. Die innere Rettungs-Aktion

# 1. Körper – Problem – Ressourcen-Technik

- Eine empfindsame Stelle unterhalb des Schlüsselbeins suchen und leicht reiben (wie bei EFT/TFT/PEP etc.).
- Dabei einen Satz sagen, der aus zwei Teilen besteht:
  1. „Auch wenn ich...“ (Problem benennen, z.B.: „oft noch so verzweifelt bin/abends immer trinken muss“)
  2. „Kann ich doch...“ (Ressource/n herbeiholen, z.B. „manchmal ganz mutig sein“ oder „beschließen, jeden Abend ein Glas weniger zu trinken“, zumindest aber „versuchen zu verstehen, womit das zusammen hängt“ etc.)
- Immer wieder neue Sätze finden und auf diese Weise mehr Mut fassen, Ressourcen nutzen.

# 2. Die „Hand aufs Herz“-Technik

- Anleitung: „Können Sie sich einmal die Hand aufs Herz legen?“ (Falls das zu schwierig ist, irgend eine andere Stelle des Körpers berühren – Ziel ist ja das Einbeziehen des Körpers in die Erkenntnisarbeit. Dann aber möglichst Körperachse kreuzen: Rechte Hand aufs linke Knie...).
- „Sie haben gerade einen wichtigen Satz gesagt, der etwas aussagt über die Bedeutung, die ein Ereignis/Erlebnis in der Vergangenheit für Ihr Leben heute hat. Können Sie diesen Satz noch einmal wiederholen und dabei (die Hand aufs Herz/Knie legen...)
- Fühlt sich das stimmig an – oder...?
- Den nächsten Satz suchen, der „stimmig“ ist! Usw.
- Inneren Dialog verbessern: Alltags-Ich darf dem Unbewussten/Innenleben Fragen stellen, versucht, zu verstehen, spricht es laut aus, fühlt, ob stimmig... etc.

# 3. Die innere Rettungsaktion

- Problem: Ein oder mehrere Anteile der Persönlichkeit hängen noch in einer stressreichen Situation fest.
- Szene: „einfrieren“. Standbild, evtl. schwarz-weiß.
- Alltags-Ich oder innere/n „Retter“ ausrüsten (affektfern, gewappnet, Hilfswerkzeug, ggf. Helfer „clonen“, „Auto“ bereitstellen)
- Weg von Th.raum dorthin und zurück beschreiben.
- Ausruhort („Lazarett“; Baumhöhle, Platz daheim od. im Körper etc.) imaginativ finden. Einen Anteil finden, der dort achtsam aufpasst/Geborgenheit schenkt.
- Th. hilft mit vorbereiteten Stichworten beim Ablauf.
- Ohne Ansehen der schwierigen Szene die noch „fest hängenden“ Anteile herausholen und an den Ausruhort bringen, von dort zurück in den Th.raum. GGf. noch einmal wiederholen.
- Effekt: Desensibilisierung! Anschließend mit EMDR etc. prozessieren.

# Weitere Körper-Prozess-Techniken

- Affekt-Kette (Huber, 2009),
- EMDR (Shapiro etc.),
- Screen-Technik (v.d.Hart et al., 1989; Besser, 2010 etc.)
- Sensusmotorisches Prozessieren (Ogden, 2010)