

## **Affektregulation:**

### **Methoden des Umgangs mit starken Gefühlen im therapeutischen Prozess**

#### **1. Was kann erreicht werden – Ziele?**

- **Förderung der bewußten Wahrnehmung und Steuerung von Gefühlen**
- **Alternativen zu den beiden Polen "zu heftige Gefühle, die überwältigen und überfluten" und "zu wenig Gefühle mit Abschalten und Betäubtheit" entwickeln**
- **aus "alten Filmen"herauskommen ins Hier und Jetzt und wieder handlungsfähig werden**
- **Position des inneren Beobachters ermöglicht die Erfahrung: "Ich habe Gefühle, aber ich bin mehr als meine Gefühle, ich kann sie beobachten und steuern"**
- **Selbstberuhigung**
- **Verstärkung der Selbstwirksamkeit, Ich-Stärkung**
- **Empfindung von innerer Sicherheit**
- **Verhinderung von Retraumatisierung bei Patientin und Therapeutin durch Reduzierung von Hilflosigkeit und Ohnmacht**

## **2. Ausgewählte Methoden**

**I. Atemtechniken**

**II. Somatic Experiencing (P. Levine):  
Pendeln**

**III. Energetische Psychotherapie (F. Gallo):  
4 Punkte stimulieren, Haltung**

**IV. BASK-Modell (B. Braun)**

## **I. Atemtechniken**

- a. -Einatmen, beim Ausatmen Vorstellung dazunehmen, dass der Atem durch Bauch, Beine und Füße in den Boden strömt**
  - Vorstellung einer angenehmen Farbe für den ausströmenden Atem**
  
- b. -Einatmen, beim Ausatmen sanft mit den Fußsohlen den Boden drücken, beim Einatmen Druck wieder lösen**

### **WIRKUNG:**

- Fokus von Kopf/Gedanken hin zu unterer Körperhälfte**
- Erdung, Schwere**
- Empfindung von Sicherheit im Körper**
- Beruhigung**

**Falldarstellung ...**

## II. Somatic Experiencing

- Peter Levine (\*1942), Biologe, Physiker, Psychologe, Traumaforscher und Traumatherapeut aus CA
- "Sprache ohne Worte", 2010 Kösel Verlag
- P. Levine: "Es ist die Aufgabe des Therapeuten, dem betroffenen Menschen zu helfen, der wortlosen Stimme des eigenen Körpers zu lauschen und zu lernen, starke Emotionen zu spüren, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Es geht darum, dass Klienten ein Gewahrsein für die eigenen physischen Empfindungen und Gefühle entwickeln und diese zu meistern lernen."

### Pendeln

#### ZIELE:

- Fördern des angeborenen Rhythmus von Kontraktion und Expansion
- blockierte, erstarrte Energie lösen, zum Fließen bringen
- im Inneren spüren, dass Gefühle, egal wie belastend sie sein mögen, sich verändern können und werden
- Erfahrung der eigenen Macht und von Zuversicht

#### PRAKTISCHE ANWENDUNG:

- Erforschen von Problem/Gefühl/Körperempfindung (Beispiel: Spinnenphobie)
- gegensätzliche "Empfindung" finden: in best. Körperbereich, best. Haltung, best. Bewegung/Aktivität – physisch empfundene Insel der Sicherheit, Körper als Verbündeter, Spüren der eigenen Kraft
- Lernen, die eigene Wahrnehmung zwischen inneren Empfindungen von relativem Wohlbefinden und Unbehagen/Verzweiflung hin und her zu verlagern: Atem, Wellen, Schaukel, u. s. w.

### **WIRKUNG:**

- **Rückverbindung zur angeborenen Weisheit des Körpers: Pendeln als natürlicher Rhythmus, der erfahrbar macht, dass alles, was wir fühlen, zeitlich begrenzt ist, auch schwierige Empfindungen und Emotionen**
- **Erleben von Erleichterung, Öffnung und Weite nach dem Hindurchbewegen durch belastende Empfindungen**
- **Gehirn schaltet Alarm-/Abwehrbereitschaft herunter**

### **BEISPIELE für Pendeln als angeborener Resilienzprozess:**

- **Kind nach Sturz**
- **Trauer nach Verlust**

### **INDIKATIONEN:**

- **anhaltende, starke, unangenehme Gefühle wie Angst, Schmerz, Wut, Trauer, Ekel oder Scham, ausgelöst durch vergangene oder bevorstehende Ereignisse**
- **akute oder chronische Schmerzen, in Verbindung mit belastenden Gefühlen**

**Falldarstellung ...**

### **III. Energetische Psychotherapie**

- **Dr. Fred Gallo, amerik. Psychologe**  
(Dr. Eva-Maria Albermann, Astrid Vlamynck)
- **"Handbuch energetischer Psychotherapie" und zus. mit H. Vincenti**  
**"gelöst, entlastet, befreit", beide VAK-Verlag**
- **entwickelt aus Ansätzen der trad. chinesischen Medizin, der Akupunktur, der angewandten Kinesiologie, der Hypnotherapie, der Emotional Freedom Technique (EFT, C. Craig) und von NLP und EMDR.**

#### **GRUNDANNAHMEN:**

- **Es gibt im Körper ein Energiesystem, das in Meridianen repräsentiert ist.**
- **Wenn ein psychisches Problem entsteht, gibt es auch im Körper eine Struktur, die damit verbunden ist.**
- **Durch negative, belastende Erlebnisse entsteht eine Schwächung/ Dysbalance im Energiesystem.**
- **Durch Stimulation bestimmter Punkte auf den Meridianen wird ein Selbstheilungsprozess angestoßen, indem bioenergetische Felder aktiviert und im Körper gespeicherte, problemstabilisierende Energiefelder aufgelöst werden.**

### **ANWENDUNGSBEREICHE:**

- **Regulierung (abschwächen, auflösen) von belastenden, negativen und dysfunktionalen Emotionen**
- **Traumafolgestörungen, Ängste, Panikattacken**
- **Schlafstörungen**
- **Lernblockaden, Prüfungsängste**
- **Leistungssteigerung**

### **VORTEILE:**

- **schnell wirksam**
- **Gut mit anderen Therapiemethoden kombinierbar**
- **zur Selbstbehandlung geeignet, unterstützt und erhöht die Selbstwirksamkeit**
- **Abreaktionen sind selten**
- **vegetative Erregungszustände im Zusammenhang mit der Ausschüttung von Stresshormonen werden zuverlässig heruntergefahren**

### **ÜBUNGEN:**

- **4 Punkte stimulieren (Skizze)**
- **Haltung: linken Fuß über den rechten legen, Arme mit rechtem über dem linken verschränken, Zunge an den Gaumen legen, atmen, beobachten was im Inneren geschieht.**

## IV. Das BASK-Modell

- Bennett Braun (1988), Forschung an dissoziativen Phänomenen

- L. Reddemann, Traumakonfrontation

- Erinnern eines Erlebnisses aus der Beobachterposition, distanzierte Perspektive

- innere(r) Beobachter(in): Persönlichkeitsanteil, der schon immer da war und der wohlwollend, urteilslos und wertfrei beobachtet

- vermittelt Kontrolle, Steuerung und Sicherheit

- hilfreich, um Dissoziation aufzuheben und folgende Bereiche zu integrieren:

das Verhalten	-	<b>Behavior</b>
die Gefühle	-	<b>Affect</b>
das Körper-Erleben	-	<b>Sensation</b>
die Gedanken	-	<b>Kognition</b>
		<b>Knowledge</b>

### VORGEHEN:

- Anfang und Ende = erste und letzte Szene des Erlebnisses festlegen

- Anleitung, in die Rolle des inneren Beobachters zu gehen und aus der Distanz auf die Szene und sich selbst zu schauen und über sich selbst in der 3. Person zu sprechen

- Fragen: **B** Was macht er/sie? Was geschieht als nächstes?

**A** Wie fühlt er/sie sich?

**S** Was fühlt er/sie im Körper?

**K** Was denkt er/sie?

- zuerst mit positivem Erlebnis üben!