

# Beratung als Einladung an die Regulationsfähigkeit des Nervensystems.

Beiträge der körperorientierten Traumatherapie  
nach Peter Levine für die systemische Praxis



# Hallo.

Die Folien sind gedacht zum Nachlesen und Nacharbeiten für Sie.  
Ansonsten gelten folgende Spielregeln:

✓ möglich ist die Nutzung im Einzelsetting (Interventionen ohne Angabe, Modelle und Folien mit Quellenangabe)

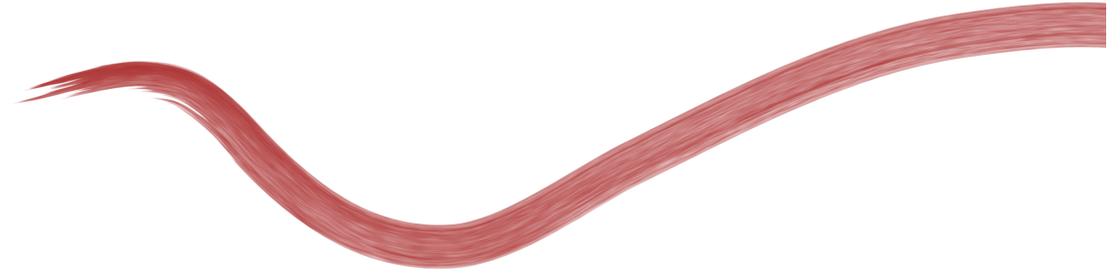
✗ bitte keine Weitergabe, Veröffentlichung und Verwendung in Mehrpersonensettings

Für Rückfragen, Ideen und Rückmeldungen erreichen Sie mich unter [kontakt@david-schubert.com](mailto:kontakt@david-schubert.com) bzw. [david-schubert.com](http://david-schubert.com)

Viel Freude mit den Inhalten!

# Los gehts..

Eine Annäherung in drei Schritten



## 1 Systemische Prinzipien als Meta-Wissen

Konzeptionelle Kopplungspunkte zwischen Systemik und SE



## 2 Nervensystemregulation: Wofür eigentlich?

Zur Bedeutung des Nervensystems in therapeutischen Prozessen



## 3 Nervensystemsensible Systemik

Wie SE systemische Therapie erweitern kann



1.

# Systemische Prinzipien als Meta-Wissen

Konzeptionelle Kopplungspunkte zwischen Systemik und SE



# Prinzipien der Systemik

## Konzeptionelle Kopplungspunkte

### *Selbstorganisation*

Veränderung ist erwartbar.

Nichtveränderung ist erklärungsbedürftig.

- ▶ Das Beispiel der Beule und die Wunde, die nicht schließt: Interessant ist, was Selbstorganisation verhindert bzw. Disbalance stabilisiert.

→ *Raum für Selbstorganisation möglich machen*

### *Ressourcenorientierung*

*Das Wichtige ist nicht das Problem an sich.*

*Sondern die Möglichkeit der Verarbeitung.*

- ▶ Um Schwieriges verarbeitbar zu machen, wird es rekontextualisiert mit Ressourcen - so mobilisiert sich Energie für die Veränderung.

→ *Unverarbeitetes verarbeitbar machen*

### *Wechselwirkungen*

*Alles gehört dazu.*

*Nur sehen wir nicht alles.*

- ▶ Problem und Lösung gehören zusammen: Erkennen wofür eigentlich Energie mobilisiert wird, bringt die Teile und ihre Beziehungen wieder in denselben Raum. Dinge da sein lassen ändert die Perspektive.

→ *Allem einen Platz geben*

### *Beratungssystem*

*Die Qualität der gegenwärtigen Beziehung stärkt die Möglichkeiten der Selbstbeziehung.*

- ▶ Der Berater ist Teil des Prozesses und die Qualität des Beratungssystems ist wesentlicher Teil der Wirksamkeit. Erlebte Wertschätzung, Möglichkeitsräume und Kontakt im Angesicht schwieriger Themen stärken die Selbstwirksamkeit des Klienten.

→ *Sicherheit und Orientierung anbieten*

# Prinzipien der Systemik

Konzeptionelle Kopplungspunkte

## Wechselwirkungen

*Alles gehört dazu.  
Nur sehen wir nicht alles.  
Allem einen Platz geben*

*Selbstbeziehung*

*Was in Beziehung ist,  
kann sich verändern.  
Was nicht bezogen ist,  
bleibt wirksam.*

Teilearbeit

Zirkularität

Konstruktivismus /  
Probleme sind  
Lösungen

## Selbstorganisation

*Veränderung ist erwartbar.  
Nichtveränderung ist erklärungsbedürftig.  
Raum für Selbstorganisation möglich machen*  
*Beziehung zum Prozess*

## Ressourcenorientierung

*Das Wichtige ist nicht das Problem an sich.  
Sondern die Möglichkeit der Verarbeitung.*

*Unverarbeitetes verarbeitbar machen*

*Beziehung zum Thema*

Reframing

Skalierung

## Beratungssystem

*Die Qualität der gegenwärtigen Beziehung  
stärkt die Möglichkeiten der Selbstbeziehung.*

*Sicherheit und Orientierung anbieten*

*Beziehung nach außen*

Beobachtung  
2. Ordnung

Wert-  
schätzung

2.

# Nervensystemregulation: Wofür eigentlich?

Zur Bedeutung des Nervensystems in therapeutischen Prozessen



„When our body reacts we start to build these complex explanations that may have nothing to do with what the body did. [...]

This is not a voluntary choice. Your body makes this kind of decision outside the realm of consciousness or awareness.“

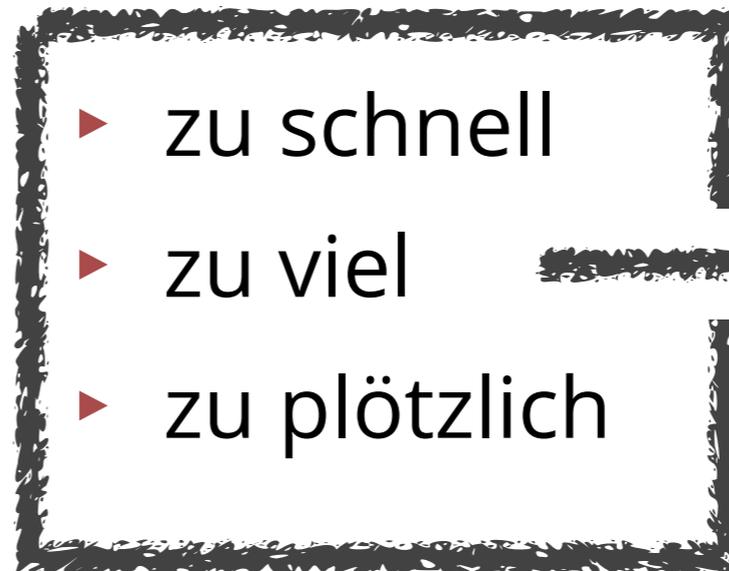
— *Stephen Porges*

„I am totally shocked by the number of people who functionally have lived a good portion of their live in dissociative states – unaware of it.“

— *Stephen Porges*

# Stress und Trauma

- ▶ **Stress** entsteht, wenn Reize das Nervensystem überfordern.
- ▶ **Trauma** heißt in diesem Verständnis die anhaltende Dysregulation des Nervensystems, die durch blockierte oder unvollständige Stressreaktionen entsteht.

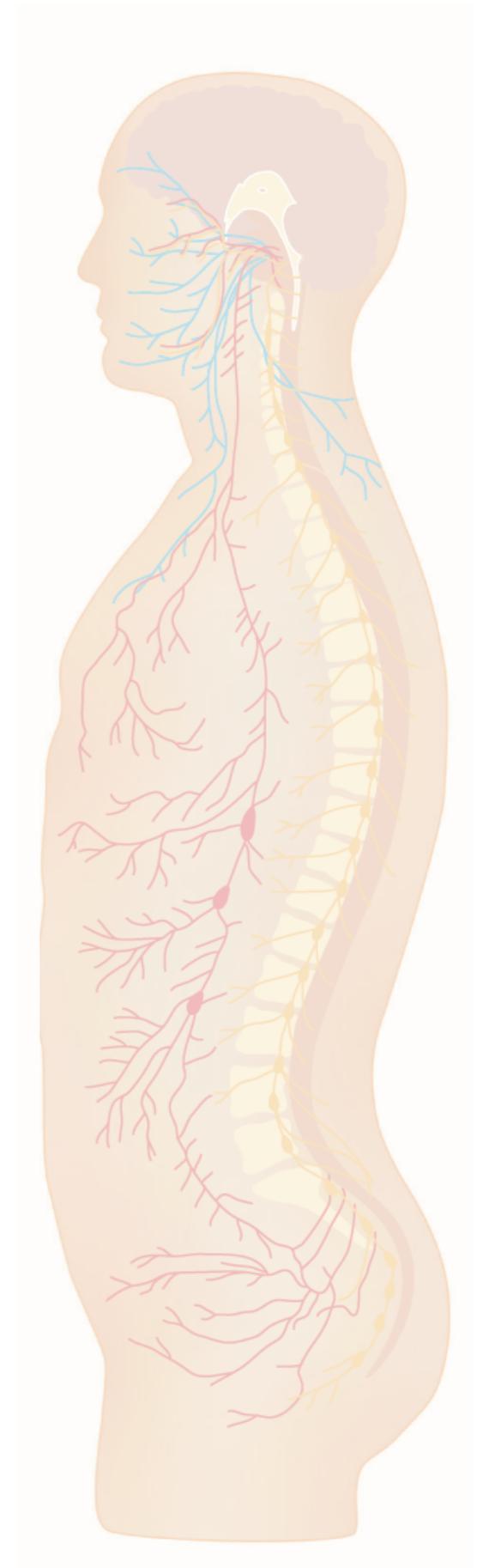
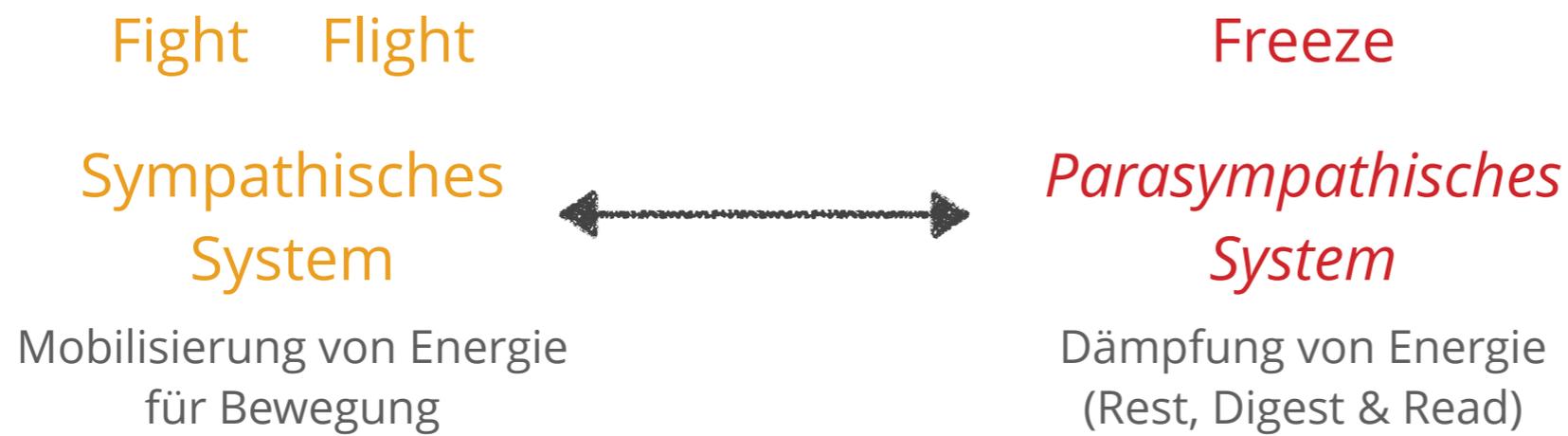


# Stressreaktion im bisherigen Modell

- ▶ Der Körper stellt über Stammhirnsignale biophysische Zustände her, die der Stressbewältigung dienen sollen.



# Stressreaktion im bisherigen Modell

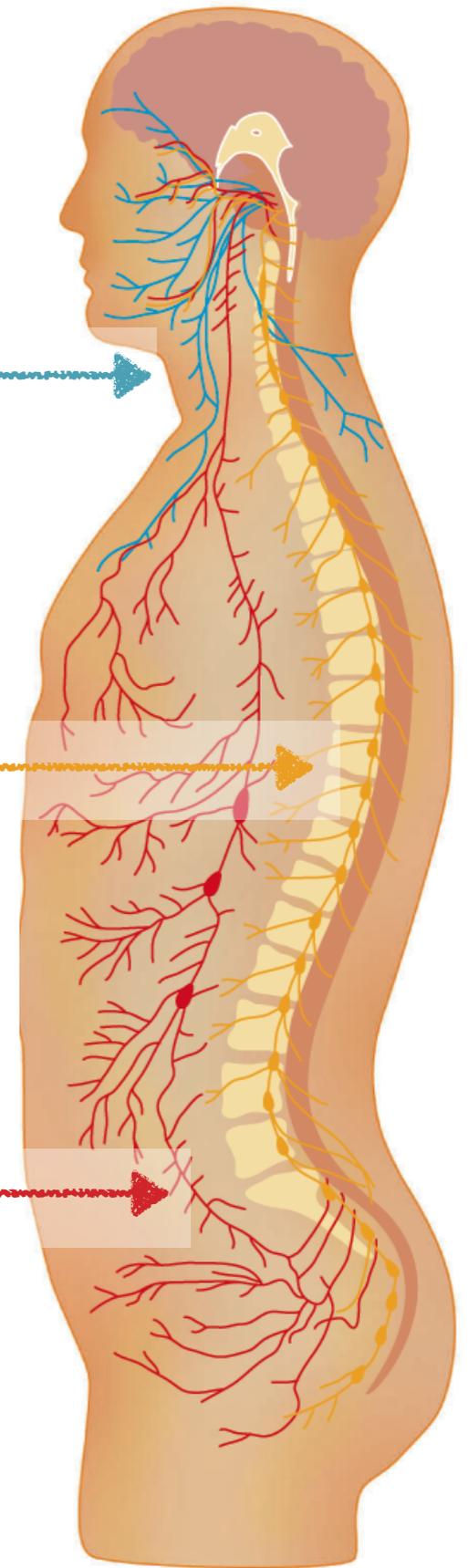


# Stressreaktion im ANS: Polyvagale Theorie (Porges)

1. Social Engagement / **Ventraler Vagus**   
Stressreaktion bei wahrgenommener **Sicherheit**

2. Fight und Flight / **Sympathisches System**   
Stressreaktion bei wahrgenommener **Bedrohung**

3. Immobilisierung (Freeze) / **Dorsaler Vagus**   
Stressreaktion bei wahrgenommener **Lebensgefahr**



# Stressreaktion im ANS: Polyvagale Theorie (Porges)

seit 125 Mio. Jahren  
Säugetiere

1. Social Engagement / **Ventraler Vagus**

Aktivierung  
limitiert

funktionieren  
blockiert

seit 400 Mio. Jahren  
Wirbeltiere

reziprok verschaltet -  
je mehr, desto weniger

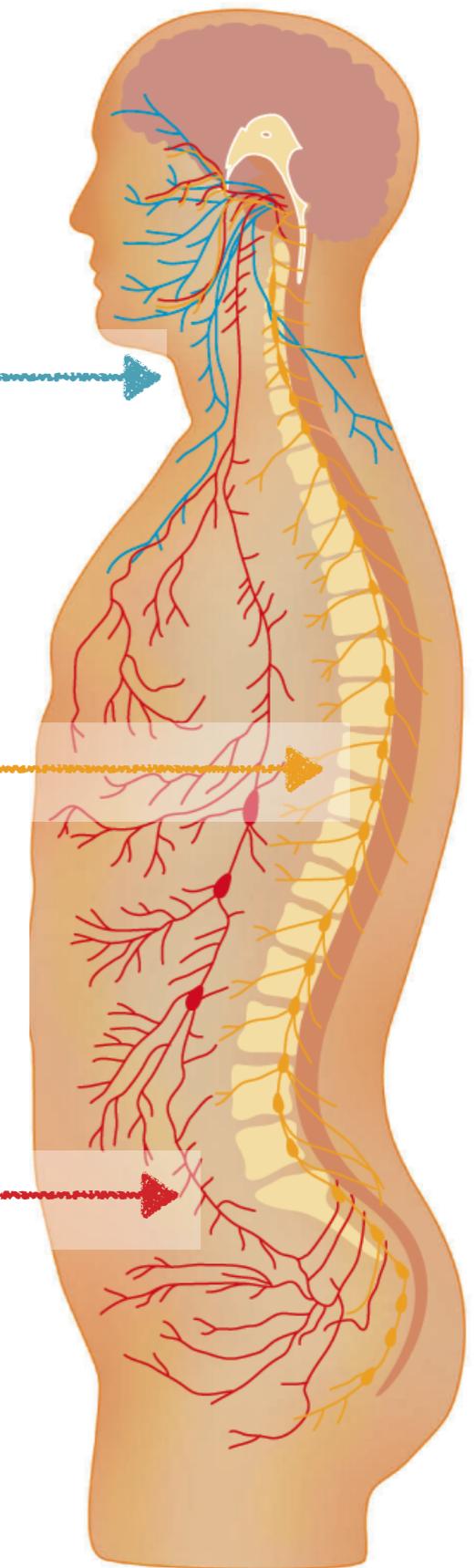
2. **Sympathisches System**

Aktivierung  
limitiert

funktionieren  
blockiert

seit 500 Mio. Jahren

3. Immobilisierung (Freeze) / **Dorsaler Vagus**



# Stressreaktion im ANS: Symptome je nach System

**Reduzieren von Aktivierung durch Regulation im Kontakt**  
(Kontakt suchen, beruhigen, höhere Hirnbereiche nutzen)

**Mobilisierung von Energie für Bewegung**  
(wenn stärker: kämpfen, wenn nicht: laufen)

**Reduzieren von Energie durch Stoffwechsel**  
(vor toxischer Umwelt zurückziehen)

## 1. Social Engagement / **Ventraler Vagus**

Verdauung  
Regeneration  
Immunaktivität  
Isolierung menschlicher Stimmen über Innenohr

Atem tief  
Dämpft sympathischen Einfluss auf Herz  
Blutdruck niedrig  
Stoffwechsel nicht kritischer Organe  
Verteidigungsbereitschaft sinkt

## 2. Fight und Flight / **Sympathisches System**

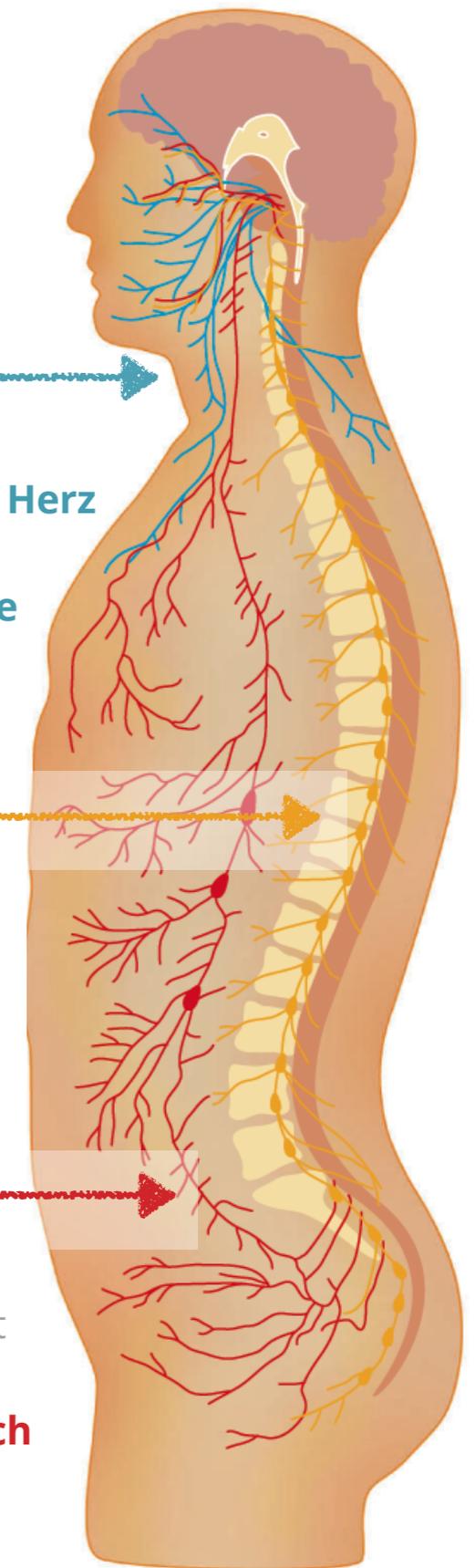
Verdauung reduziert  
Speichelfluss gering  
Immunaktivität gering

Blutdruck und Herzschlag hoch  
Sauerstoffzirkulation hoch  
Adrenalin hoch

## 3. Immobilisierung (Freeze) / **Dorsaler Vagus**

Immunaktivität gering  
Gefühlsausdruck flach  
wenig Augenkontakt, Mimik  
**Energiespeicherung hoch**

Atem flach  
Blutdruck und Herzschlag verlangsamt  
Temperatur und Muskeltonus niedrig  
**Schmerzhemmende Endorphine hoch**



# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

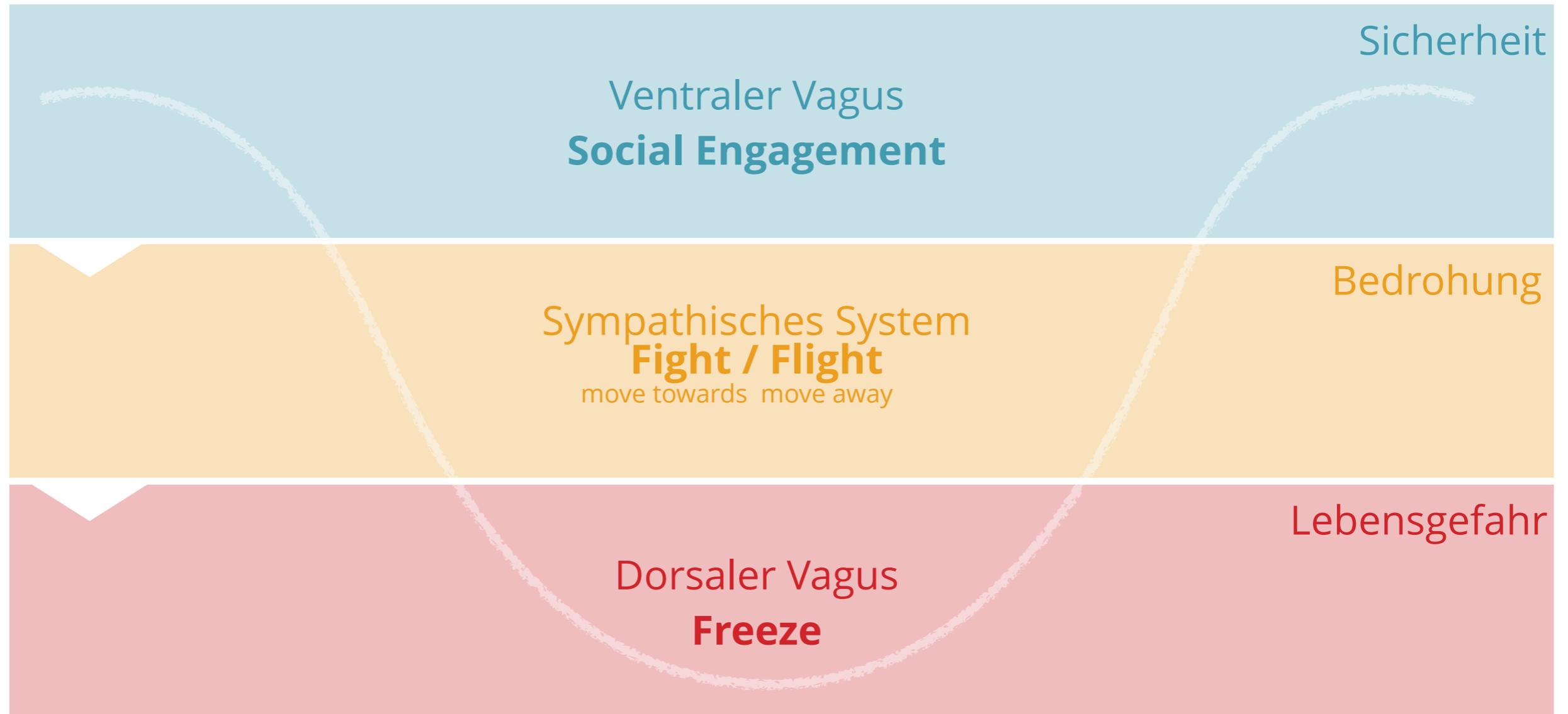
## Übung



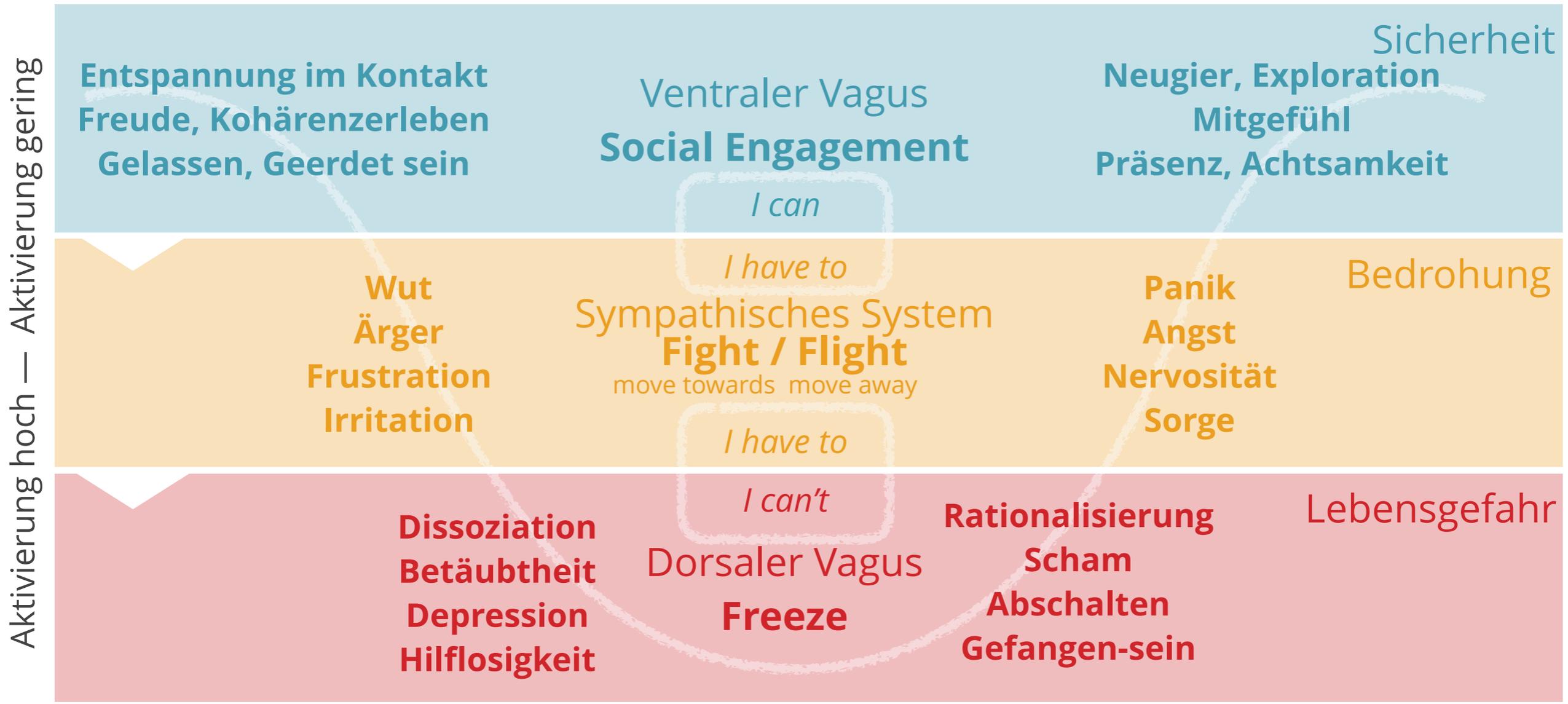
Eine kurze Reise zu den Zuständen des Nervensystems

1. Dorsal Vagal: unerwünscht sein
2. Sympathisch: Tiger und Gazelle
3. Ventral Vagal: Aktivierung lösen - und das Baby im Arm

# Stressreaktion im ANS: Symptome je nach System



# Ablauf einer Stressreaktion



# Was wichtig ist.

*bei Sicherheit*  
Ventraler Vagus  
**Social Engagement**

*bei Bedrohung*  
Sympathisches System  
**Fight / Flight**

*bei Lebensgefahr*  
Dorsaler Vagus  
**Freeze**

- ▶ Es gibt **drei instinkthafte Antworten auf Stress**, die *evolutionär angelegt* sind und *hierarchisch angesteuert* werden. Alle sind funktional wichtig.
- ▶ Die **höchste Stressreaktion des Social Engagement** ist ein fest verschalteter neuronaler Zustand, der bei passendem Kontext zuerst genutzt wird. Er kann biophysisch angeregt, kontextuell unterstützt und trainiert werden.
- ▶ Eine **aktivierte Stressreaktion auf früheren Ebenen** limitiert unsere Kapazität, uns sozial auf die Umwelt zu beziehen, bei Herausforderungen zu kooperieren oder höhere Hirnfunktionen zu nutzen (Kreativität, Flexibilität, Szenariendenken).
- ▶ Eine **dysregulierte Stressreaktion** verhindert Regeneration auf Zell- und Stoffwechselebene. **Regulation** heißt: an Anfang und Ende der Stressreaktion steht ein dominanter Ventraler Vagus **Ein Mensch im Freeze kann von außen gut reguliert wirken.**
- ▶ Diese Zustände sind **nicht bewusst steuerbar**, da über Stammhirnbereiche gesteuert, die der Ratio im Präfrontalkortex vorgelagert sind.

„After years and years of working in this and grappling with this, the conclusion that many of us are coming to is that in order to help these animal, frozen, inappropriate, fight/flight/freeze responses to come to an end, you need to work with people’s bodily responses. You need to help their body to feel like it’s over.“

— *Bessel van der Kolk, MD*

„The issue is: Part of our society [is] telling people not to feel their body: ‚To live with it, get over it, proceed with it‘. A lot of the medical treatment models are really models of dampening the feedback loops.“

— *Stephen Porges*

3.

# Nervensystemensible Systemik

Wie SE systemische Therapie erweitern kann



# Beratung bei aktiviertem Nervensystem

..keine gute Basis für Verankerung und Selbstorganisation

wenig Kohärenz

Entkopplung von Selbstkontakt



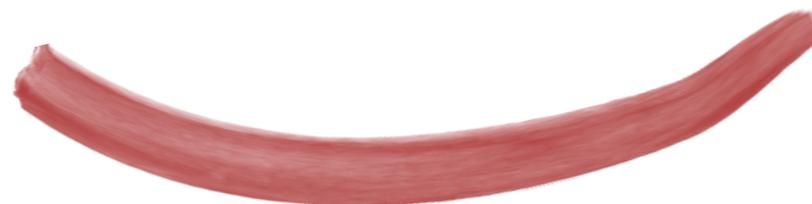
Raum der Sicherheit  
und Stabilität

wenig Verarbeitung möglich

Entkopplung von Intensität

wenig Kontakt

Entkopplung von Kontakt nach außen



# Nervensystemsensible Systemik

Wie SE systemische Therapie erweitern kann

# Kohärenz

*Spüre ich mich eins mit mir?*

Allem einen Platz geben

*Selbstbeziehung*

→ Synchronisierung

( )

## Kapazität

Erlebe ich mich größer als das, worum es geht?

Raum für Selbstorganisation möglich machen

*Beziehung zum Prozess*

→ Selbstwirksamkeit

Schalenmodell

SIBAM

Kopplungs-  
dynamiken

Arbeit mit dem  
Felt Sense

## Konfrontation

*Bin ich in der Lage hinzuspüren, wo es schwierig ist.*

Unverarbeitetes verarbeitbar machen

*Beziehung zum Thema*

→ Verarbeitung

## Kontakt

*Fühle ich mich sicher?*

Sicherheit und Orientierung anbieten

*Beziehung nach außen*

→ Sicherheit

Orientierung

Beziehungs-  
sicherheit

Titrieren

Pendeln

Vervollständigen  
körperliche  
Reaktionen

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

regulierende  
Auftragsklärung



Kapazität

Zwei Jackpot-Fragen zur Auftragsklärung

- ▶ Was wäre Dein **Herzenswunsch**, was heute passiert?
- ▶ ... und wärest Du interessiert, dass wir einmal gemeinsam erkunden, was dem **bisher noch im Weg steht**.
- ▶ Die Haltung ist: ruhige Präsenz, stille Neugier, Orientierung im Hier und Jetzt und tendenziell hin zu Ressourcen. Wir finden gemeinsam heraus, worum es geht.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Mikroresonanz nutzen



Kohärenz

Mitbekommen, was der Körper erzählt

- ▶ SE orientiert sich weniger an Inhalten und mehr an **kleinen Shifts im Nervensystem**, die über Mikroresonanzen deutlich werden.
- ▶ Während Klienten sprechen, spricht der Körper mit. **Über Resonanzen** ist vieles aus der Innenwelt der Klienten in mir verfügbar. Wo bemerke ich ein subtiles schneller werden, enger werden, kurz weg sei in mir? Wo bemerke ich **kleine Bewegungen, Veränderungen der Atmung, Gähnen oder Bauchbewegungen?**
- ▶ Oft lohnt es sich, an diesen Punkten etwas langsamer zu werden und **gemeinsam zu erkunden**, was sich da ggf. noch Ausdruck machen möchte.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Sätze als Tore

Dem Echo von Sätzen folgen



Kohärenz

- ▶ Einige Sätze **hallen in der Resonanz anders nach** - das können wir nutzen, um durch die so auftauchende Tür zu gehen:
- ▶ „Schauen Sie doch einmal, **was dieser Satz für ein Echo in Ihnen hat**, wenn Sie den etwas nachklingen lassen.“  
Oder den Satz wiederholen.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

Konfrontation  
nutzen



Konfrontation

Schwieriges in kleinen Dosen entladen

- ▶ **Im Schwierigen ist Energie gebunden. Da wollen wir nicht von weg, sondern auf sicherem Weg hin.** Wir machen das auf eine Weise, dass es letztlich die Kraft und Klarheit der Leute stärkt: ressourciert, titriert, pendelnd, orientierend.
- ▶ **Schauen, dass beides Platz hat - die Ressourcen *und* ein kleines Stück der Intensität.** Das passt auch zum systemischen Prinzip: Die Dinge gehören dazu. Wir richten uns nicht vom Schwierigen weg auf das schöne Ziel hin aus. Sondern gestalten einen Kontext, indem beides Platz hat.
- ▶ Wichtig: **Wir konfrontieren auf eine Weise, dass die Verarbeitungskapazität größer bleibt als die Bewegung** - d.h. wir achten auf die Signale des Nervensystems (später mehr unter *Grenzen*).

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

Selbst-  
regulation



Die eigene Nervensystemregulation anregen

1. **Die Kerze ausblasen** ohne die Kerze auszublasen.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## SIBAM



Kohärenz

Erlebenskonstituierende Elemente nutzen für Verankerung und Verstärkung

- ▶ SE spricht von 5 zentralen Dimensionen, die Erleben konstituieren  
**Sensation - Image - Behaviour - Affect - Meaning**  
*Körperempfindung - Bild - Verhaltensimpuls - Emotion - Bedeutung*
- ▶ **Gut zur Verankerung / Assoziation:** Das Abfragen der Ebenen aus einem ressourcenvollen Zustand heraus führt zu einer stärkeren Ankerung des Zustands. Die Qualität des Erlebens wird stärker. „Wenn Sie sagen XY, wie fühlt sich ihr Körper dabei an?“
- ▶ **Zur Distanzierung / Dissoziation:** Nutzt man hypnotherapeutische Tools, um intensiveres Erleben zu distanzieren (zB. statt des Erlebens ein kleines schwarz-weiß-Foto auftauchen zu lassen) lassen sich durch die SIBAM Abfrage die Empfindungen steigender Sicherheit ankern.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Die Kunst des Nichtfühlens



Kohärenz

Dissoziierte Elemente des Erlebnis einbeziehen und nutzen

- ▶ **Bewusstwerdung von Lücken im SIBAM (Unterkopplung):** Wenn ein Klient v.a. Aspekte von Körperempfindung oder Gefühl nicht benennen kann, bringt das oft Themen mit in den Raum, die noch nicht benennbar oder fühlbar sind. Die Haltung wäre gar nicht, dass es besser wäre, zu fühlen oder zu spüren, sondern erstmal anzuerkennen, dass es dieses Phänomen gibt.
- ▶ „Mir fällt auf, dass seit Sie von x sprechen es gar nicht mehr so einfach ist zu sagen, wie es Ihnen geht. Wie erleben Sie das?“  
„Und wenn wir damit für einen Moment bleiben - gar nicht, damit ein Gefühl auftaucht, sondern um zu respektieren, dass wir hier schon etwas begegnen.“
- ▶ Das **Bemerken dieser Lücken führt oft dazu, dass innere Prozesse stärker auftauchen** (ggf. auch mit stärkerer Ladung).

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Disregulations- reframing



Kohärenz

Intensität im Erleben mit neuer Bedeutung versehen helfen

- ▶ Das Reframen von als unangenehm erlebten inneren Zuständen (die **Kopplung emotionaler Disregulationszuständen mit stärkendem Meaning**) ist oft hilfreich in der Begleitung von Klienten.
- ▶ Hätten Sie Lust einmal zu erkunden, ..
- ▶ Ärger → ... wofür sich da gerade **Energie mobilisiert**? Wenn wir die Energie, die sich da mobilisiert, einen Moment da sein lassen?
- ▶ Angst → ... welche Seite gerade den Impuls hat, **Schutz sicherzustellen**? Wie es wäre, dass Schutzbedürfnis einen Moment anzuerkennen?
- ▶ Trauer → ... wie es wäre, dem **Bedauern, das auftaucht, etwas mehr Raum geben**?
- ▶ Dissoziation / Nichtfühlen → ...in welchem Kontext es vielleicht ganz intelligent war, **einen Teil des Erlebens etwas runterzuregeln**? Wie es wäre, wenn wir das Nichtfühlen einfach einen Augenblick bemerken, ohne dass sich daran etwas ändern muss?

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Selbst- regulation



Die eigene Nervensystemregulation anregen

1. **Die Kerze ausblasen** ohne die Kerze auszublasen.
2. **Die Gelenke** auskreisen lassen.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Picknicken

Vertrauen in den Prozess



Kontakt &  
Kapazität

- ▶ Manchmal **geht es im Prozess nicht weiter**. Dinge wirken unauflösbar oder schwierig.
- ▶ Statt die Anstrengung zu erhöhen ist es oft hilfreich, **sich dem Zustand mit einer gewissen Neugierde zu widmen**. Wenn die Prämissen stimmen wollen wir ja nirgends hin, sondern gemeinsam erkunden, was dem Wunscherleben noch im Weg steht.
- ▶ Intervention: „**Dann lassen Sie uns doch einfach mal eine Picknickdecke ausbreiten und wir machen es uns einen Moment gemütlich**. Da ist ja eh eine tiefere Intelligenz reingewoben, als wir die kennen, dann können wir uns auch entspannen und Tee trinken und gucken, was passiert.“

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Orientierung

Gezielt Kapazität im Nervensystem zur Verarbeitung aufbauen



Kapazität

- ▶ **Orientierung ist zentral in der SE** - da in Momenten die aktivierenden Charakter haben, oft Orientierung verlorengelassen. Für SE ist Orientierung ist eine sozial-biologische Funktion, die oft mit **herumschauen aus einem sicheren Raum heraus** assoziiert ist.
- ▶ **Vorgehen: „Lassen Sie sich doch einmal im Raum herumschauen.“** Die Bewegungsqualität **langsam - offen - weich** einladen, „dorthin, wo Ihre Augen gerade gern schauen würden“. Zusammen mit der physischen rekontextualisierung gibt das Prozessen oft mehr Raum und erhöht die Kapazität.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Gleichzeitigkeit Polaritäten einen inneren Raum aufspannen lassen



Kapazität &  
Kohärenz

- ▶ Eine Intervention, die immer dann Sinn macht, **wenn Innenzustände auftauchen, die erstmal gegenläufig sind**
- ▶ Intervention: „**Lassen Sie uns doch mal den Raum groß genug werden lassen, damit beide diese Empfindungen gleichzeitig Platz haben** in Ihnen. Dass wir für einen Moment würdigen, dass beide Empfindungen *gleichzeitig* in Ihnen auftauchen.
- ▶ Durch die Gleichzeitigkeit **reguliert sich oft auch eine Spannung zwischen Bewegung und Kompensation** - „etwas mobilisiert Energie“ und „ich will, dass es weg geht“.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Selbst- regulation



Die eigene Nervensystemregulation anregen

1. **Die Kerze ausblasen** ohne die Kerze auszublasen.
2. **Die Gelenke** auskreisen lassen.
3. **Die Oberarme halten**

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

Validierung als  
ventrale Stärkung



Kontakt &  
Kapazität

## Beziehungsvalidierung im Kontakt

- ▶ Als systemischer Berater könnte man auf die Idee kommen, dass vor allem unterschiedsbildende Kommentare hilfreich sind. Tatsächlich sind **validierende Kommentare** mindestens so relevant.
- ▶ Dabei geht es vordergründig nicht um „das Thema validierend“ im Sinne von „genau, so ist es“, sondern um **„die Beziehung validierend“ im Sinne von „ich höre Dich und ich glaube Dir“**. Rückmeldungen wie „Das landet bei mir, was Sie gerade sagen“ oder „das glaube ich Ihnen“ stärken, wenn sie authentisch sind den Prozess des Klienten, weil sie Kontaktqualität und erlebte Kapazität des Klienten erhöhen.
- ▶ Eine **negative Validierung ist oft ähnlich wirksam**, wenn sie authentisch ist, weil sie ggf. Bereiche von Nichtfühlen in Resonanz bringt: „Ich habe gehört, was Sie gerade gesagt haben, aber ich glaube Ihnen das nicht so richtig.“ oder „Was Sie gerade gesagt haben, landet bei mir nicht so richtig.“
- ▶ Nach Validierungen erkundigen wir uns nach der Resonanz des Klienten: „Wie ist das denn für Sie, wenn Sie mich das sagen hören?“

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

Erkenntnis  
verkörpern



Kohärenz

Relevante Erkenntnisse und Verstehen im Nervensystem ankern lassen

- ▶ Oft kommen Klienten zu Erkenntnissen, die erstmal eine Neuinformation sind im System, ohne dass diese Erkenntnis wirklich im Nervensystem landen kann. Die **Verkörperung braucht Zeit und Fokussierung**:
- ▶ **Um Erkenntnis der Klienten körperlich zu verankern:** „Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich das gerade sagen hören?“ - „Gut.“ - „Und wenn es Ihnen gut geht, woran merken Sie das jetzt gerade im Körper?“ - „Und woran noch?“
- ▶ **Sobald Erkenntnis als erlebter Zustand verfügbar ist:** „Nehmen Sie sich doch einmal einen Moment, um das, was Sie gerade erleben, durch die inneren Sedimentschichten Ihres Körpers sickern zu lassen. Dass wirklich ihr linker kleiner Zeh und ihr rechtes Kniegelenk eine Ahnung davon bekommen, was hier gerade passiert.“
- ▶ Wichtig zu bemerken, falls **Prozesse im Klienten gerade eher mental abgekoppelt sind**. Hinweise darauf sind zB. Schnelligkeit des Prozesses, wenig Körper- und emotionale Resonanz oder ein „und jetzt?“

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

Grenzen achten  
(auch eigene)



Kapazität

SE hat Tools und die Wirksamkeit braucht Praxis

- ▶ Regulationsinterventionen sind sehr wirksam und können schnell Erleben zugänglichen machen, dass Klienten überfordert. **Signale für „zu viel“ im Nervensystem sind verbunden mit hoher Intensität oder Fragmentierung.** Symptome können zB. sein: starke Gefühle, Schwindel, Übelkeit, Taubheit, Wattigkeit, Kontaktverlust nach innen zB. durch mentaler werden, entkoppeln oder außen - auch in der Resonanz.
- ▶ Faustregel: Wann immer etwas im Prozess einen Platz berührt, an dem ich mich als Therapeut nicht ganz sicher fühle: **verlangsamen, refokussieren** (zB. zu Hilfreichem, Boden, Orientierung), **ressourcieren**
- ▶ **Je altermäßig jünger und stärker die Disregulation des Nervensystems desto wichtiger ist die eigene Klarheit und Kapazität.** Letztlich kann man mit den Prozessen auf Ebene des Nervensystems dann gut arbeiten, wenn man selbst die Kapazität des eigenen Nervensystems bereitstellen kann - und eine möglichst fein aufgelöste Resonanzfähigkeit für die Prozesse des Klienten. Diese Kapazität selber aufzubauen braucht Zeit und ist ein Prozess.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Selbst- regulation



Die eigene Nervensystemregulation anregen

1. **Die Kerze ausblasen** ohne die Kerze auszublasen.
2. **Die Gelenke** auskreisen lassen.
3. **Die Oberarme halten**
4. **Verdeckte links-rechts-Blicke**

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Haltung



### Neugier, Offenheit und Prozessorientierung

- ▶ Drei Impulse für eine nervensystemadäquate Beratungshaltung:
- ▶ **Neugier:** Wir sind **neugierig-zugewandt, erkundend, einladend**. Wir nehmen das nicht-Wissen ernst und sind interessiert an Phänomenen. Wir sind achtsam für feine Zwischentöne und Unterschiede.
- ▶ **Offenheit:** Wir gehen davon aus, dass **alles, was auftaucht, etwas zu erzählen hat und einen Platz in der Geschichte verdient**. Dass Irritationen, Aktivierungen, Unangenehmes, Unfühlbares wichtige Botschaften darüber enthalten, welche klugen Lösungen das Nervensystem gefunden hat, mit Herausforderungen umzugehen.
- ▶ **Prozessorientierung:** Wir vertrauen, dass **der Prozess selbst leitet - wir bleiben anwesend mit dem was fließt und dem, was dem Fließen noch im Weg steht**. Wir versuchen nicht zu verändern, sondern erkunden die Bewegungen die schon da sind. Damit stärken wir Synchronisierung, Kohärenz und Kapazität des Klienten - so dass das Leben selbst übernehmen kann. Wir lassen uns überraschen von den Bewegungen, die entstehen.

# Elemente nervensystemsensibler Systemik

Übersetzung von Prinzipien der Körpertherapie in Systemische Arbeit

## Übung

### Gleichzeitigkeit

A wählt Thema mit SUD 4-6

B begleitet gemeinsames Erkunden / C beobachtet:

1. **Orientierung** und erste **Körperfokussierung**
2. Was wäre dein **Herzenswunsch** für diese Zeit?  
**Wie spürt sich das an im Körper, wenn Du Dich das sagen hörst?**  
*Gibt es Bilder, die auftauchen? Gibt es eine Emotion? Einen Satz?*  
*Wie würde sich wohl anspüren, wenn das erfüllt wäre?*
3. Hast Du Lust dass wir erkunden, was dem **bisher noch im Weg steht?**  
**Was spürst Du denn im Körper,** wenn wir einmal gemeinsam ein Stückchen darauf schauen, was Dir noch im Weg stehen könnte?  
Gibt es eine Emotion, die auftaucht?
4. Lass uns einmal schauen, wie es ist, wenn wir den Raum groß genug machen, so dass **beides gleichzeitig** da sein kann.
5. Wenn Du noch einmal **zurückschaust auf den Beginn:** Was fühlt sich jetzt gerade vielleicht schon ein kleines bisschen anders an?

# Flughöhen der Systemik

## Unterschiedliche Ebenen, ähnliche Prinzipien

### 3 Systemische Arbeit mit Organisationen / Netzwerken

- ▶ Entwickeln größerer Architekturen aus Einzelementen, Aufbau von Gruppen der Meta-Steuerung eines komplexeren Systems, Koordination von Einzelprozessen, ...

### 2 Systemische Arbeit mit Teams

- ▶ Arbeit mit Rollenstrukturen, unterschiedlichen Perspektiven am Gemeinsamen Beteiligter, Gruppendynamik, Prozessen, Konflikten, ...

### 1 Systemische Arbeit mit Familien / Paaren / ..

- ▶ Arbeit mit Kommunikation zwischen nahen Beteiligten, Erwartungs- und Perspektivunterschieden, Individuations- und Bezogenheitswünschen, ...

---

### EG Klassische Systemische Einzeltherapie

- ▶ Arbeit mit inneren mentalen Repräsentationen von Erleben und Außenwelt, inneren Unterschiedsbildungen / innerer Repräsentation der Welt, Innen-Außen-Kopplungen, ...

---

### -1 Systemische Therapie mit unwillkürlichen Anteilen

- ▶ Arbeit mit inneren Zuständen, Beziehung zwischen inneren Ego-States / Beteiligten / inneren Familienmitgliedern, Metaphernarbeit, Einbeziehung unbewusster Körpersignale,..

### -2 Nervensystemsensible systemische Therapie

- ▶ Arbeit mit Regulationszuständen des Nervensystems, Moderations von Aktivierungs-Entspannungs-Übergängen, Unterstützung neuronaler Regulationsprozesse, ...

„The past is never dead.  
It's not even past.“

— *William Faulkner*

„Do you have the patience to wait  
till your mud settles  
and the water is clear?  
Can you remain unmoving  
till the right action arises by itself?“

— *Lao Tse*

„Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.“

— *Rainer Maria Rilke*

Danke für die Aufmerksamkeit.

