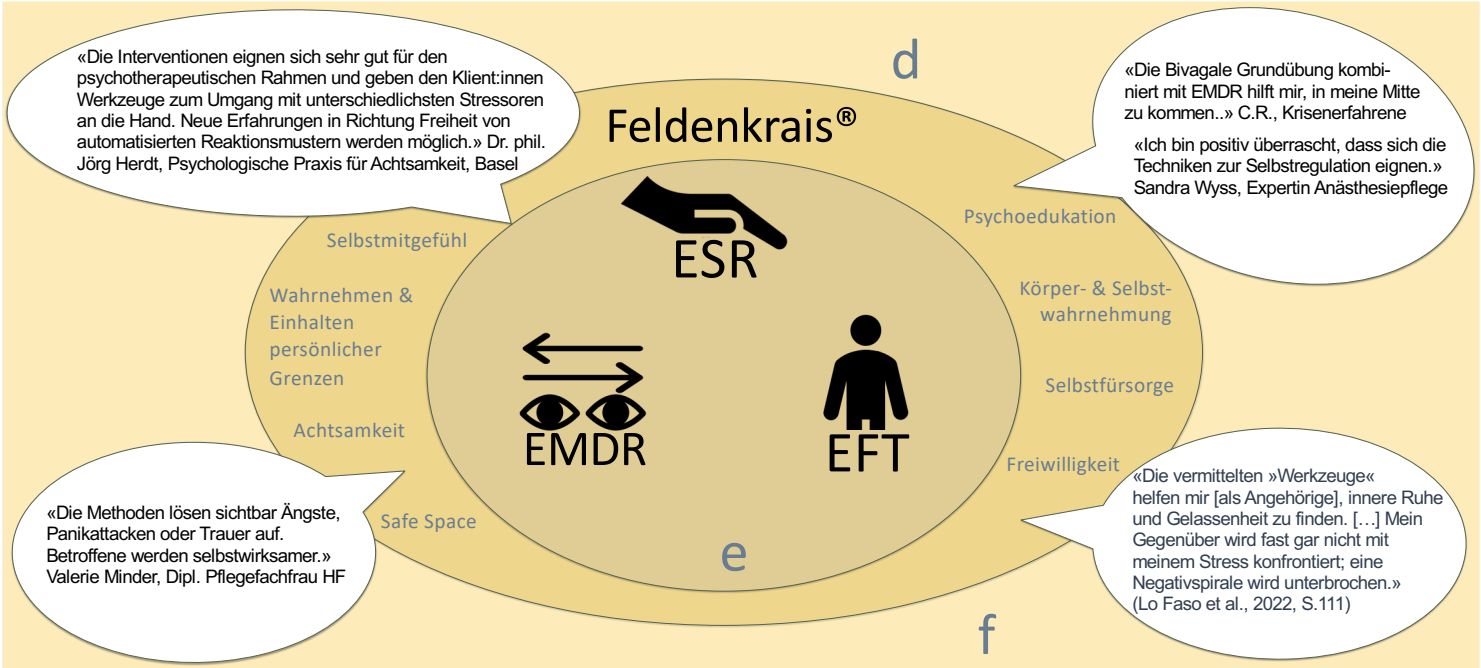
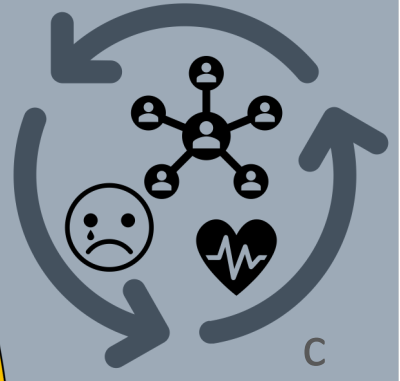
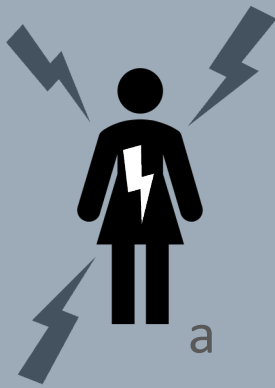


Psychischer Verletzung körperlich begegnen

Selbstregulation durch Stressabbau

Maja Lo Faso, Mandatslehrbeauftragte Berner Fachhochschule Gesundheit, Dipl. Feldenkraislehrerin®, Dipl. Emotion Coach, Dipl. Mental Coach, info@lofaso.ch
 Karin McEvoy, RN, MScN, Studienleiterin Berner Fachhochschule Gesundheit, Weiterbildung, karin.mcevoy@bfh.ch



a Körperresonanz: Psychische Verletzungen erzeugen Distress, der u.a. das Nerven- und Herzkreislaufsystem sowie die Genregulation beeinflusst (Bauer, 2018). Chronifiziert erhöht Stress die Vulnerabilität für psychische und physische Erkrankungen (Rosenberg, 2017).

b Stressabbau: Selbstregulierung bedingt nebst kognitiv-behavioralen, körperliche und emotionale Interventionen (Fogel, 2019). Psychische Genesung wird dann real, wenn sie auch körperlich stattfindet (Storch, et al. 2022).

c Koregulation: Stressausschüttung führt zu belastendem Verhalten, das mittels Koregulation die Nervensysteme aller sozial Involvierten erregt (Porges, 2021). Bleiben Fachpersonen bei sich und bewahren freundliche Präsenz, vermögen sie Agitation, Aggression, Rückzug oder Blockaden ihrer Klient:innen abzumildern (Geller & Greenberg, 2012).

d Interventionen zum Stressabbau & Ergebnisse: Die Feldenkraismethode® (somatic education) fördert Selbstwahrnehmung, achtsame Bewegung und psychobiologische Reorganisation (Schwartz & Maiberger, 2020). Mit Bodyscan und bilateralen Bewegungen bietet Feldenkrais® den Rahmen...

e ...innerhalb dessen körper(psycho)therapeutische Methoden wie bivagale Übungen, die Lippenbremse, ESR (Emotional Stress Release), EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) und EFT (Klopfakupressur) selbstgesteuert zur Anwendung kommen können.

f Diskussion & Schlussfolgerung: Bifokal multisensorische Anwendungen bedingen der sorgsamen Implementierung, um Überforderung und Retraumatisierung vorzubeugen. Die als Low-Intensity konzipierte Gruppenarbeit (Maxfield, 2021) fördert die Selbstregulation und Selbstwirksamkeit von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.