



Körperarbeit für Hochsensible

Signale des Körpers richtig verstehen

Hochsensiblen fällt es manchmal schwer, sich zu erden. Oft sind sie mit vielen Gedanken beschäftigt und haben Probleme damit, sich in ihrem Körper sicherzufühlen.

Warum es so vielen HSP schwerfällt, sich in ihrem Körper zu Hause zu fühlen und was du tun kannst, um dich auch auf körperlicher Ebene mit dir zu verbinden, erfährst du jetzt.

Wichtig!

Je mehr du das Gefühl hast, von deinem Körper "abgeschnitten" zu sein, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du Erfahrungen gemacht hast, die sehr schmerzhaft waren. Sei also vorsichtig und suche dir Unterstützung, wenn du beginnst, dich mit deinem Körper zu verbinden.

Warum fällt es HSP schwer, sich im Körper zu Hause zu fühlen?

Viele Hochsensible hängen mit dem Kopf in den Wolken, können sich schwer abgrenzen und haben **Schwierigkeiten damit, sich in ihrem Körper wohl- und sicherzufühlen**. Vielleicht hast du auch schon bemerkt, dass du oft in Gedanken bist und dir manchmal ein wenig die Verbindung zu deinem Körper fehlt.

Ursächlich dafür sind meist **traumatische Erlebnisse**, die immer noch tief im Körper verankert sind. Vernachlässigung in der Kindheit, fehlende Geborgenheit, gestresste Bezugspersonen, hohe Anforderungen und andere Stressoren haben **Spuren im Nervensystem** hinterlassen.

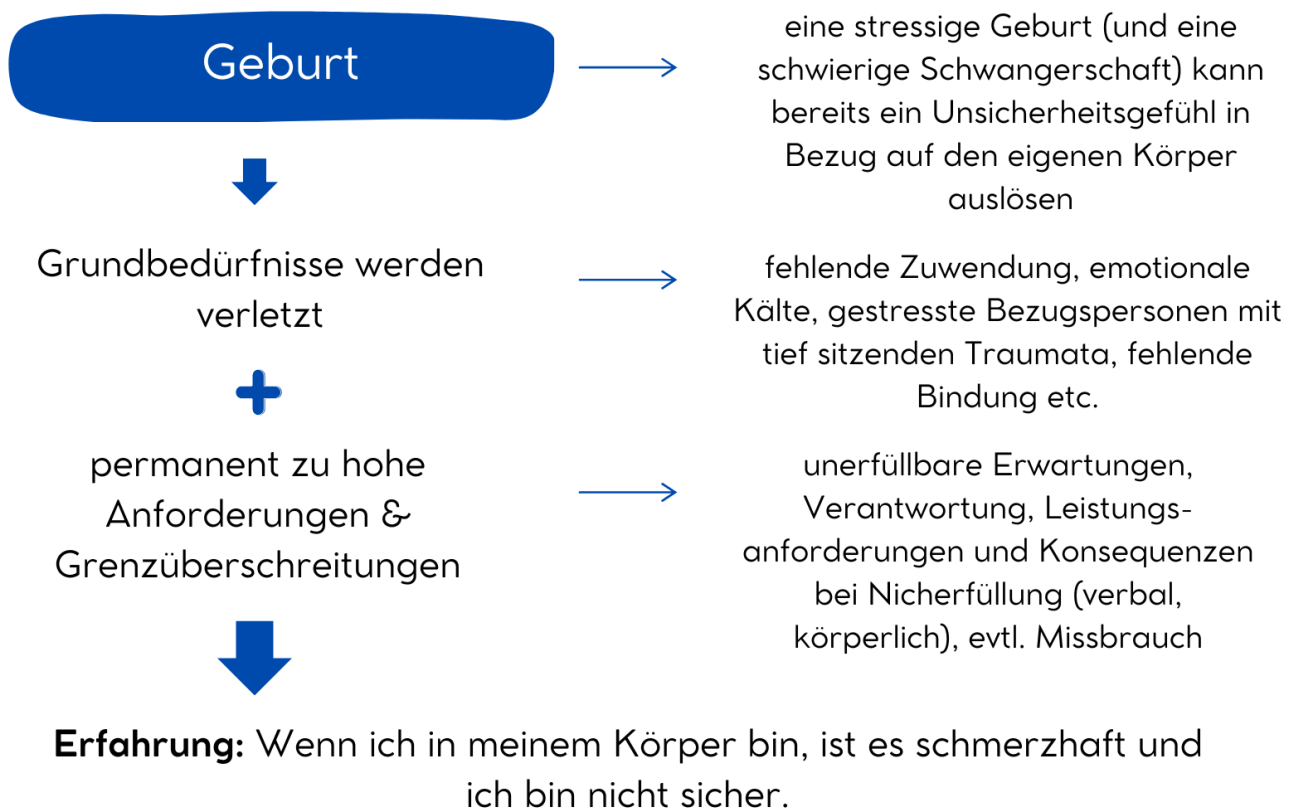
Als du hättest lernen sollen, dass du in deinem Körper sicher und zuhause bist, hast du vielleicht eher die Erfahrung gemacht, dass du Erwartungen erfüllen musst und deine Grenzen überschritten wurden. Dein Körper war also kein sicherer Ort, sondern ein Ort, an dem du verletzt worden bist.

All das war so schmerzhaft und überwältigend, dass die Verbindung zum Körper Stück für Stück gekappt wurde, um dein **Überleben** zu sichern.

Das Nervensystem befindet sich nun in ständiger **Hab-Acht-Stellung** und tiefe Entspannung ist kaum möglich - auch wenn die überwältigenden Erlebnisse schon Jahre/Jahrzehnte zurückliegen.

Je "abgespaltener" du dich von deinem Körper fühlst, desto traumatischer und schwerwiegender waren die Erfahrungen, die du gemacht hast, als du dich noch mit deinem Körper verbunden gefühlt hast.

Wie Trauma zur Abspaltung vom Körper führt



Das Nervensystem ist in ständiger Alarmbereitschaft. Teilweise bzw. komplette Abspaltung vom Körper = Schutzstrategie

Wie finde ich heraus, wie viel Trauma in meinem Körper gespeichert ist?

Möglicherweise kannst du dich gar nicht an all die traumatischen Erfahrungen erinnern, die die Verbindung zu deinem Körper ein Stück weit unterbrochen haben. Das ist ganz normal und eine Schutzstrategie deiner Psyche.

Du kannst trotzdem herausfinden, "wie viel" Trauma in deinem Körper gespeichert ist, wenn du mal in die **Beobachterposition** wechselst und deinen Alltag mit etwas Abstand betrachtest. Es geht dabei nicht

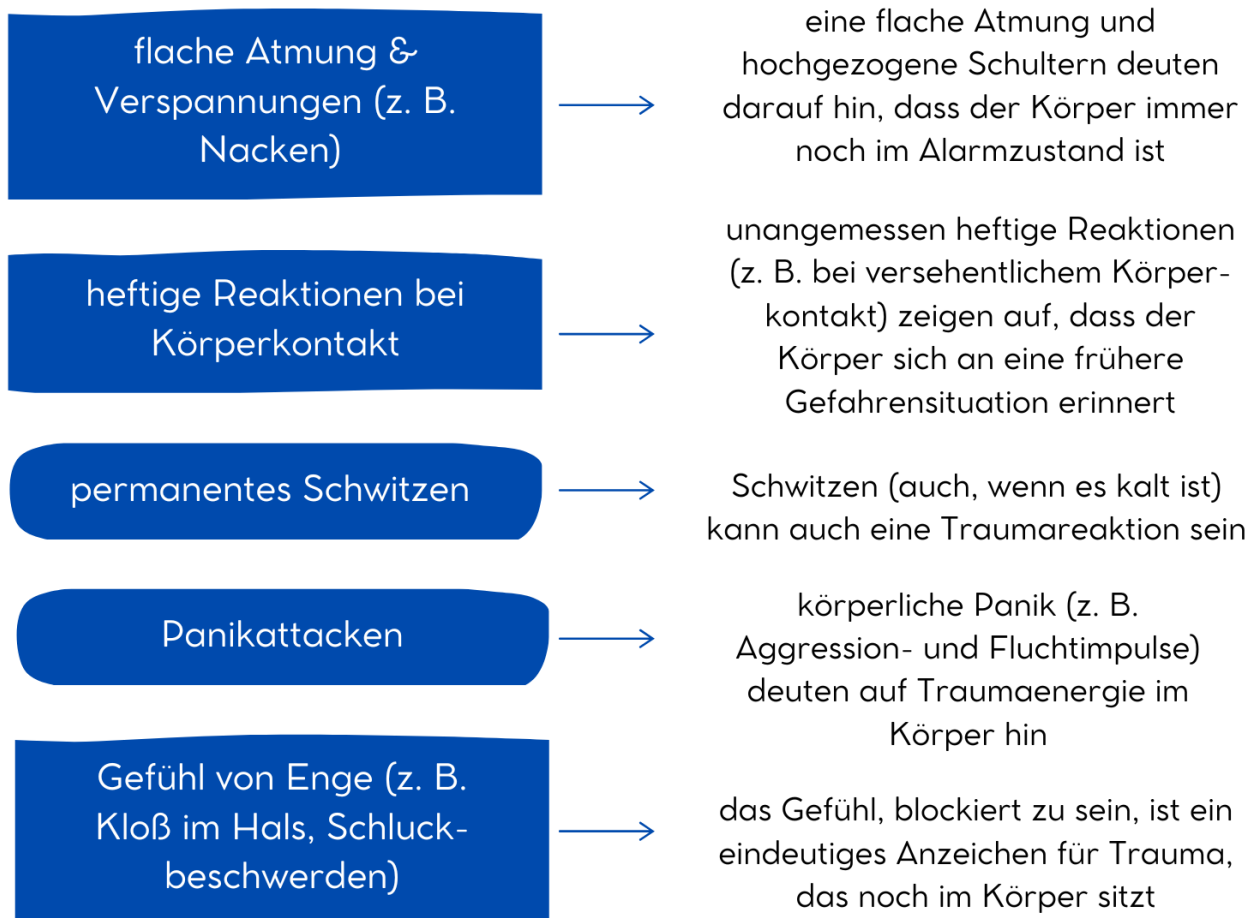
um Bewertung! Versuche, zu beobachten, wie bestimmte Dinge auf dich wirken und was sie in dir auslösen.

Nimm dir ein kleines Blatt Papier und beantworte diese Fragen für dich:

- Wie verhalte ich mich, wenn etwas Ungeplantes eintritt?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich unerwarteter Weise von einer vertrauten Person berührt werde?
- Was lösen berufliche und private Erwartungen in mir aus?
- Kann ich meinen Emotionen freien Lauf lassen (z. B. wenn ich allein bin) oder fühle ich mich irgendwie blockiert?
- Fühle ich mich oft getrieben, unruhig, atme sehr flach und leide unter Verspannungen?

Wichtig: Es geht nicht darum, zu bewerten! Sieh es eher als kleine Analyse, die dir dabei hilft, dich in Zukunft wieder sicherer in deinem Körper zu fühlen.

Diese Körpersymptome können auf Trauma hinweisen



Wie kannst du lernen, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden?

Wenn du beginnst, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden, dann tue dies ganz langsam und mit viel Einfühlungsvermögen. Du wirst zunächst auf viele **innere Grenzen** (z. B. Kloß im Hals) stoßen, die alle ihre Berechtigung haben.

Vergiss nicht: Die fehlende/brüchige Verbindung mit deinem Körper hat dich viele Jahre davor bewahrt, im Alltag mit Trauma konfrontiert zu sein. Wenn du dich also wieder mehr mit deinem Körper verbindest, werden dir die Traumata wieder begegnen (z. B. durch Erinnerungen, Körperreaktionen). Scheue dich nicht, dich in diesem Prozess begleiten zu lassen!

Du solltest für ein gesundes Setting sorgen, wenn du dich den schmerzhaften Körpererinnerungen stellst:

- Lerne, wie du mit aufkommenden Traumata umgehen kannst (z. B. mit starken Reizen dagegenhalten → schau dir dazu gern mein [PDF "Nervensystem regulieren"](#) an). Professionelle Unterstützung könnte gerade am Anfang wichtig für dich sein.
- Achte auf einen geschützten Rahmen (z. B. einen sicheren Ort, vertraute Menschen).
- Achte auf ausreichend Zeit, um vor deinen Übungen innerlich "aufzuweichen" und plane Zeit ein, um dich danach wieder zu stabilisieren.
- Vermeide so gut es geht den Kontakt zu den Menschen, die dir wehgetan haben.

Das kann dir dabei helfen, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden:

- Lasse dir ein Vollbad ein und lege dich in die Wanne. Versuche, dich so weit wie möglich zu entspannen. Beobachte deine Körperreaktionen.
- Probiere es mit traumasensiblen Yoga. Es gibt Yoga-Abläufe, die besonders sanft sind und dein Nervensystem beruhigen.
- Achte tagsüber darauf, tief in den Bauch ein- und auszuatmen. Das klappt nicht auf Anhieb, sei auch da geduldig mit dir.
- Tue, was sich für dich gut anfühlt und dir das Gefühl von Sicherheit gibt (z. B. in Decken einkuscheln und dabei eine Tasse Kakao trinken, in der Hängematte wiegen).
- Streichele mit deinen Händen über deinen Körper und atme tief ein und aus. Wenn du bemerkst, dass dein Körper mit Angst reagiert (z. B. Verspannungen, Kloß im Hals), dann sei hier ganz behutsam. Versuche, die aufkommenden Emotionen (meist Traurigkeit) abfließen zu lassen.
- Wenn du schon gut mit aufkommenden Körperreaktionen umgehen kannst, könntest du eine vertraute Person fragen, ob sie dich unterstützen möchte, z. B. durch eine sanfte Massage. Dafür musst du aber genau wissen, wo deine Grenzen liegen und sie auch offen kommunizieren.

Wichtig: Sei wirklich einfühlsam mit dir und teste schrittweise aus, bis "wohin" du den aufkommenden inneren Stress bewältigen kannst. Du hast Zeit!

So fühlt sich ein entspanntes Nervensystem an

Gedanken	→	Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt, der Geist ist klar, die Gedanken fließen ruhig - ohne Angst oder Drang zu Kontrolle
Atmung	→	Atem fließt gleichmäßig, tiefe Bauchatmung ohne Anstrengung
Emotionen	→	Grundgefühl von Sicherheit, alle Emotionen (auch unangenehme) sind erlaubt, Freude, Neugier, Dankbarkeit
Körper	→	Muskeln sind weich und locker, ruhiger Puls, Durchblutung bis in Hände und Füße, ruhige Verdauung, inneres Gefühl von Wärme
innere Haltung	→	"Ich bin in Sicherheit. Ich muss nichts ändern."

➔ *Das ist ein Ideal! Es ist OK, dass du dich langsam annäherst und es immer wieder Phasen gibt, in denen es schwierig ist.*

Körperarbeit ist gut geeignet, um zu lernen, dich in deinem Körper (wieder) sicherzufühlen. Ohne eine gute Verbindung zum Körper ist tiefe Entspannung nämlich nicht möglich.

Je besser und gesünder die Verbindung zu deinem Körper ist, desto lebendiger und gleichzeitig geerdeter wirst du dich fühlen. Deine Sicherheit besteht nun nicht mehr (so sehr) durch äußere Umstände, sondern aus dir selbst heraus.