

Herbert Grassmann / Larissa Grassmann

DIE POLYVAGALE HAUSAPOTHEKE

SOFORTHILFE FÜR ANGESPANNTE NERVEN

Mit einem Vorwort von Stephen W. Porges

2026

Themenreihe: Fachbücher für jede:n

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © stock.metket.com – stock.adobe.com

Redaktion: Veronika Licher

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, www.nicola-graf.com

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2026

ISBN 978-3-8497-0607-4 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8558-1 (ePUB)

© 2026 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

INHALT

HINWEIS	8
VORWORT	9
EINFÜHRUNG	11
Wie wir mit Körperübungen unsere Persönlichkeit beeinflussen können	11
Eine Übung mit Multifunktionswirkung – gibt es das?	12
Knieverletzung mit Aha-Effekt	13
Zwischen Sinneserfahrung und Wissenschaft: Wie wir mit Körper und Nervensystem Sicherheit finden	14
Wie wirkt die polyvagale Hausapotheke?.....	17
Das dreiteilige Gehirn: Ich spüre, fühle, denke – also bin ich	18
Was ist das Besondere an der polyvagalen Hausapotheke?	21
Wie du das Buch optimal nutzt	22
1 DIE POLYVAGAL-THEORIE UND DER INNERE BODYGUARD	25
1.1. Das 1x1 des Nervensystems	25
Das somatische Nervensystem	26
Das autonome Nervensystem	27
1.2 Der innere Bodyguard und die drei Schaltkreise des Überlebens	30
1.3 Die Polyvagal-Theorie kurz erklärt	36
1.4 Chronisch variabler Stress: der Bodyguard im Daueralarm.....	39
Das digitale Zeitalter stellt Körper und Psyche vor neue Herausforderungen	39
Aber was unterscheidet Trauma von CVS?	41
Die unsichtbaren Gefahren für unser Nervensystem	42
2 STRESSREGULATION KANN JEDER LERNEN	57
2.1 Warum Netflix keine Regulation ist	57
Entspannung ≠ Regulation	58

Was passiert bei der Kompensation?	58
Regulationszeichen erkennen	58
2.2 Das Herz als Quelle der Regulation	59
Echte Regulation findet im Herzen statt	59
Die Herzkohärenz-Atmung	60
Die Herzratenvariabilität als Zeichen für Belastbarkeit	61
Atmung und Emotionen	61
2.3 Der Atem als Quelle der Regulation	68
Wenn man trotz Atmen keine Luft bekommt	68
Gleichgewicht zwischen O ₂ und CO ₂	69
Natürliches Atmen	69
2.4 Der Regulationskompass – 5 Parameter eines sicheren Nervensystems	77
So liest du den Fluss deines Nervensystems	77
Dein Selbstcheck – wie fließt dein innerer Fluss gerade?	78
3 NEUROZEPTIONSTRAINING – WIE DEIN KÖRPER LERNT, SICH WIEDER SICHER ZU FÜHLEN	80
3.1 Der sensorische Kompass: Ich fühle, also bin ich	80
3.2 Lerne deinen Bodyguard kennen – weniger Stress, mehr Verbundenheit	87
3.3 Propriozeption: dein innerer Halt	92
Die Schwerkraft und das Geheimnis entspannter Stärke	94
Die Fähigkeit, sich unter Belastung zu entspannen	95
Wirbelsäulenabrollen – jetzt kommt Ordnung ins Skelett	102
3.4 Power-Propriozeption: Muskeln aktivieren – Selbstbewusstsein stärken	107
3.5 Schutzreflexe – die versteckten Auslöser von Verspannungen	113
Stress im Nacken – was dahintersteckt	113
Stoppreflex lösen: Bauchspannung und Psyche entlasten	121
Den Startreflex lösen – für einen entspannten Rücken	124
3.6 Das visuelle System – was der Blick mit klaren Gedanken zu tun hat	128

Mini-Check für deine Augen	129
Polyvagale Hausmittel für die Augen – Flexibilität zurückgewinnen	130
3.7 Alles in Balance – wie das Gleichgewichtssystem die Emotionen beeinflusst	137
Das Gleichgewicht (wieder)finden – wenn das innere und äußere System kippt	139
Mini-Check für dein Gleichgewichtssystem	140
3.8 Auf Verbundenheit programmiert – die Mimik als Schlüssel zur sicheren Bindung	147
Wie du über die Mundwinkel deine Stimmung beeinflussen kannst	158
4 DER PVH-NOTFALLKOFFER	163
4.1 Erste Hilfe für Momente, in denen es einfach zu viel wird	163
5 ALLTAGSZUSTÄNDE ERKENNEN: VERSCHIEDENE TYPEN VON NERVENSYSTEMEN	187
5.1 Der Polyvagal-Typen-Test	188
5.2 Testauswertung	191
Antwort a: Der dorsale Typ – der Friedvolle	191
Antwort b: Der sympathikotone Typ – der Abenteurer	195
Antwort c: Der ventrale Typ – der Sinnliche	200
DANKSAGUNG	204
DIE POLYVAGALE HAUSAPOTHEKE – PVH-TOOLS FÜR DEIN NERVENSYSTEM	205
LITERATUR	207
ÜBER DEN AUTOR UND DIE AUTORIN	209

Hinweis

Dieses Buch ist ausschließlich für Lernzwecke gedacht und stellt keine individuelle therapeutische Beratung dar. Es ersetzt nicht die persönliche Konsultation bei medizinischen oder psychischen Beschwerden. Bitte wende dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine therapeutische Fachkraft, wenn du medizinische Hilfe benötigst. Für direkte oder indirekte Folgen, die aus der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen, übernehmen die Autoren und der Verlag keine Haftung.

Viele der vorgestellten Tools, Übungen und Konzepte aus der polyvagalen Hausapotheke (PVH) wirken auf den ersten Blick einfach – und sind gleichzeitig tiefgreifend, neurophysiologisch fundiert und in der Anwendung erstaunlich wirksam. Manche Tools wirken vielleicht auf den ersten Blick komplex oder nur für »Fortgeschrittene«. Genau deshalb lohnt sich eine fachliche Hilfe und Unterstützung.

Wenn dich die polyvagale Hausapotheke oder das polyvagale Embodiment- Training interessieren und du das Gefühl hast: »Da steckt noch so viel mehr drin, als ich bisher verstanden habe«, dann haben wir etwas für dich. Je besser du nachvollziehen kannst, wie und warum bestimmte Übungen wirken, desto effektiver und gezielter kannst du sie für dich selbst oder für deine Klienten anwenden.

Über unser Institut bekommst du die Möglichkeit zur Vertiefung, Begleitung und individuellen Betreuung. Ob in Onlinekursen, Workshops oder weiterführenden Fortbildungen – wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du die polyvagale Hausapotheke sicher, praxisnah und körperbasiert einsetzen kannst. Alle Informationen, Termine und Möglichkeiten zur Vertiefung findest du hier: www.dr-grassmann.de/polyvagale-hausapotheke.

Wir freuen uns auf dich – und auf alles, was dein Nervensystem noch entdecken will!

Einführung

Wie wir mit Körperübungen unsere Persönlichkeit beeinflussen können

Larissa Grassmann

Als Faszientherapeutin beschäftigt mich schon sehr lange eine Frage: Gibt es Körperübungen, die mich einerseits gut aussehen lassen, meine Rückenschmerzen wegzaubern und mir andererseits dabei helfen, der Mensch zu werden, der ich eigentlich sein möchte? Wenn schon die Plackerei, dann sollten sie möglichst auf allen Ebenen meiner selbst wirken. Also innen und außen.

Zusätzlich hatte ich ein sehr persönliches Anliegen. Gibt es einfache, körperliche Übungen, die mich dabei unterstützen, als Mutter im Umgang mit meinem Kind gelassener zu werden? Ich brauchte keine Psychotherapie, um dem Warum meiner Wut auf die Spur zu kommen. (Obwohl das manchmal sehr hilfreich sein kann.) Ich brauchte im Hier und Jetzt ein wirksames Mittel, das mir half, entspannter auf die Herausforderungen des Alltags und die Tobsuchtsanfälle meiner Tochter zu reagieren. *Welche körperliche Fähigkeit kann ich trainieren, um nicht jedes Mal wie eine Zündkerze mit hochrotem Kopf in die Luft zu gehen, sobald es stressig wird?*

Ich tat das, was mittlerweile viele Menschen tun, und suchte nach einer Antwort im Internet. YouTube, Instagram und Co sind die Helfer unserer Zeit. Das Problem war nur: Es gibt Millionen von Übungen. Wie zum Teufel soll ich da herausfinden, welche Übung genau zu meinem Problem und mir passt? Was genau hilft mir jetzt dabei, eine gelassener Mutter zu werden?

Zugegeben, ich war überfordert.

Auch meine Klienten stellten mir solche Fragen. Wie kann ich mich wieder sicher in meinem Körper fühlen und ihm vertrauen? Was kann ich tun, um mich beim Zahnarzt besser zu entspannen? Wie kann ich mich beruhigen, wenn ich in einer MRT-Röhre liege und vor Unbehagen nicht weiß, was ich machen soll? Wie kann ich mit einer selbstsicheren, kraftvollen Stimme meinen Standpunkt

vertreten? Wie kann ich meinen Rückenproblemen begegnen? Was kann ich bei einer drohenden Panikattacke tun? Wie reguliert man Angst? Mir schwirrte der Kopf.

Eine Übung mit Multifunktionswirkung – gibt es das?

Natürlich sollten es Übungen sein, die möglichst schnell wirken, eine neue Fähigkeit schulen oder etwas verbessern. Und natürlich sollten sie einen dauerhaften Effekt auf mein emotionales Wohlbefinden haben. Mit weniger wollte ich mich nicht zufriedengeben. Meine Klienten auch nicht. Sehr bescheiden, ich weiß.

Auf der Suche nach der richtigen Übung machte ich zwei spannende Entdeckungen.

- ▶ Der Atem hat mehr Regulationskraft als gedacht.
- ▶ Und ich erkannte, warum ein instabiles Knie Existenzängste erzeugt.

2018 begann ich professionelle Gesangsstunden zu nehmen. Ich wollte lernen, wie das Singen funktioniert, um aus freier Kehle so singen zu können wie Whitney oder David Phelps. Meine hohen Töne waren schwach und dünn. Mein Atem reichte nicht aus, um lange Phrasen zu singen.

Singen ist Atmen, hörte ich immer wieder. Also musste es an meiner Atmung liegen, dass es nicht so klappte mit den hohen Tönen. Zeitlebens war ich eine Brustatmerin. Die Bauchatmung war mir fremd und kam mir immer künstlich vor.

Durch Zufall bekam ich Kristin Linklaters Buch *Freeing the natural voice* (2007) zwischen die Finger und übte die Atemanweisungen daraus zur richtigen Gesangsatmung. Ich übte, den Atem in den unteren Rücken zu bringen. Und siehe da, meine Stimme wurde besser. Je tiefer ich in den unteren Rücken atmen konnte, desto sicherer wurden meine Töne. Nach ca. 3 Monaten bemerkte ich nebenbei, dass meine Wutausbrüche weniger wurden. Meine Tochter bestätigte mir dies, als ich sie danach fragte. Das war komisch, denn ich hatte nichts anderes gemacht als die Übungen aus dem Buch. Meine innere Zündschnur wurde länger! Atmung hat Kraft! Wie ist das möglich?

Knieverletzung mit Aha-Effekt

Als ich mir im Jahre 2020 eine Meniskusverletzung im rechten Knie zugezogen hatte, machte ich zum ersten Mal die Erfahrung, wie sehr mein psychisches Wohlbefinden von einem gut funktionierenden Gleichgewichtsorgan und dem Stabilitätsempfinden in meinen Kniegelenken abhängt.

Mein rechtes Knie war 6 Wochen nicht belastbar. Ich konnte es nicht strecken, da der Meniskus eingerissen war und sich verkeilt hatte. Der Orthopäde hatte es zwar eingernenkt, dennoch blieb eine Art schmerzhafter Sperrre jedes Mal, wenn ich das Knie strecken wollte.

Ich fühlte mich emotional sehr hilflos und unsicher und wurde von Existenzängsten heimgesucht. Operieren lassen wollte ich mich auf gar keinen Fall. Ich konnte mir als Selbstständige keinen wochenlangen Ausfall erlauben. Diese Ängste trieben mich wiederum innerlich dazu an, alles zu tun, um möglichst schnell erneut auf die Beine zu kommen.

Ich experimentierte mit allerlei Übungen aus der Physio-Trickkiste, um das Knie wieder in seine volle Streckung zu bringen, als plötzlich nach drei Wochen Dauerschmerz bei einer Übung, die ich in Bauchlage ausführte, der Meniskus mit einem flutschenden Gefühl wieder an seinen Platz rutschte. Mein Kniegelenk ließ sich wie durch ein Wunder ganz ausstrecken. In meinem Kopf legte sich ein Schalter um. Ich hörte sogar leises Klicken.

Wie aus dem Nichts durchflutete mich eine Welle der Erleichterung. Als ob ich ein verloren geglaubtes und betrauertes Lieblingsstück auf einmal wiedergefunden hätte. Eine Erleichterung, die ebenfalls existenziellen Charakter hatte.

Tief in mir war ich sicher, dass es ab jetzt besser gehen würde.

Wie konnte ein Kniegelenk nur so viel Macht über mein psychisches und emotionales Wohlbefinden haben? Wie konnte eine einfache Atemübung mir ganz unbemerkt eine größere innere Gelassenheit schenken?

Fasziniert von diesem gegenseitigen Wechselspiel von Körper und Psyche und der sofortigen Wirkung auf mein emotionales Sicherheits- und Wohlbefinden, machte ich mich zusammen mit meinem Mann Herbert auf die Suche nach gefühlter Sicherheit.

Welche Barometer müssen auf der körperlichen Ebene gewährleistet sein, damit sich unser Stammhirn sicher fühlt? Letztendlich hat uns diese Forschungsreise dazu gebracht, Tools für die polyvagale Hausapotheke zu entwickeln, die uns dabei helfen, unsere angespannten Nervensysteme über den Körper zu regulieren, um ein größeres Stabilitäts- und Sicherheitsempfinden zu etablieren.

Zwischen Sinneserfahrung und Wissenschaft: Wie wir mit Körper und Nervensystem Sicherheit finden

Herbert Grassmann

Eine Reise nach Costa Rica war für mich eine tiefgreifende Erfahrung, die meine Sinne auf eine Weise öffnete, wie ich es zuvor nicht für möglich gehalten hätte. Dieses Land, ein Paradies an Tierreichthum und Biodiversität, bot mir nicht nur eine Fülle an Eindrücken, sondern auch eine Verbindung zur Natur, die mich nachhaltig geprägt hat. Besonders intensiv erlebte ich dies in den frühen Morgenstunden, wenn die Brüllaffen um 5:30 Uhr mit ihren mächtigen Rufen den Wald erfüllten. Ihre gutturalen Schreie, die bis zu drei Meilen weit durch die dichten Wälder hallen, sind nicht nur ein beeindruckendes Beispiel für die Kommunikation der Tierwelt, sondern auch ein Weckruf für die Sinne – kraftvoll und unvergesslich. In einer Welt, die oft von Hektik, Stress und Unsicherheit geprägt ist, haben wir den Zugang zu unseren Sinnen verloren. Das Leben in urbanen Städten, der Lärm von Maschinen, die uns den Takt vorgeben, bestimmen unser Leben. Aber eigentlich sehnen wir uns nach einem Anker, einem inneren Kompass. Diesen Anker findest du nicht in der Außenwelt, sondern in dir selbst – in der vergessenen Fähigkeit, die Welt mit allen Sinnen wiederzuentdecken.

Wenn ich auf meinen Weg als Körperpsychotherapeut, Wissenschaftler und Autor zurückblicke, wird mir eines besonders klar: Es sind nicht nur Theorien oder Techniken, die in der therapeutischen Arbeit den Unterschied machen – es ist die Qualität der Beziehung. Die verkörperte, präsente, ehrliche Beziehung zwischen zwei Menschen – im Grunde zwischen zwei Nervensystemen. Seit über drei

Jahrzehnten begleite ich Menschen auf ihrem Heilungsweg – mit Worten oder meinen Händen und einem offenen Herzen für die leisen Töne der Regulation.

Die Polyvagal-Theorie hat mich dabei tief geprägt. Als ich zum ersten Mal von Stephen Porges' Arbeit hörte, war das wie ein fehlendes Puzzlestück: Es war, als hätten Körper und Nervensystem endlich eine gemeinsame Sprache gefunden. Plötzlich erschienen so viele meiner Erfahrungen mit Klienten in der Rückschau in einem anderen Licht und bekamen einen wissenschaftlichen Rahmen. Eine kontroverse Theorie wie die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges fordert den Status quo herkömmlicher Theorien heraus, eröffnet aber auch neue Perspektiven und fördert den Dialog statt des Beharrens auf einem Dogma. Oder mit Porges (2017) gesprochen: »Sicherheit liegt im Nervensystem – nicht im Konsens.«

Ich bin mir der besonderen Wertschätzung bewusst, dass ich zusammen mit Stephen W. Porges und Maurizio Stupiggia das Buch *Somatic-oriented therapies: Embodiment, trauma, and polyvagal perspectives* (2025) herausgeben durfte. Für mich ein Herzensprojekt – und ein Meilenstein. Versammelt es doch Beiträge von über vierzig führenden Köpfen aus der internationalen Fachwelt für somatische Psychologie, die alle eines eint: Sie denken mit dem Körper, fühlen mit dem Nervensystem und behandeln Trauma nicht als Störung, sondern als eine intelligente Anpassung an eine unsichere Welt.

Die Erfahrungen daraus und die Rückmeldungen aus dem von Larissa und mir entwickelten Polyvagalen Embodiment Training (PET) bestätigen die Bedeutung der sensomotorischen Verarbeitung für das autonome Nervensystem. Basierend auf jahrzehntelanger wissenschaftlicher Forschung und praktischer Erfahrung in den Bereichen Physiotherapie und Psychotherapie, insbesondere der bahnbrechenden polyvagalen Theorie, bieten wir damit einen ganzheitlichen Ansatz zur Regulation des Nervensystems.

Wir untersuchten dabei eine Vielzahl von Ansätzen, die direkt oder indirekt das autonome Nervensystem beeinflussen können. Dabei berücksichtigten wir traditionelle Körpermethoden, Kampfkünste wie Aikido, die Bedeutung der Reflexe, aber auch Michael Tschechows (Čechov 2022) psychophysische Zusammenhänge im

Schauspiel, die Arbeit von Kristin Linklater (2007) und Thomas Hanna (2016) oder neuere Techniken aus der Neuroathletik, die bei Spitzensportlern erfolgreich angewendet werden. Eingang in die polyvagale Hausapotheke haben nur die Übungen gefunden, die sich auch in der Praxis bewährt haben.

Das vorliegende Buch ist deshalb ein Buch für Rat- und Hilfesuchende, die durch das Erlernen von einfachen und wirkungsvollen Techniken Einfluss auf das autonome Nervensystem nehmen können. Es hilft, besser zu verstehen, in welchem Zustand du gerade bist, was dein System braucht – und wie du Schritt für Schritt wieder in deine Mitte findest. Mit praktischen Tools, klaren Beispielen und einer Hausapotheke, die du jederzeit anwenden kannst – mittan im Leben.

In den einzelnen Buchkapiteln haben wir bewusst auf eine alltagsnahe, anwenderfreundliche Sprache geachtet, ohne dabei an fachlicher Tiefe zu verlieren. Denn gerade in der Arbeit mit Stressoren, Körper und Psyche zeigt sich immer wieder: Wissen entfaltet erst dann seine volle Wirkung, wenn es verstanden, gefühlt und umgesetzt werden kann.

Unsere Vision ist es, dass dieses Buch für dich zu einer Quelle der Inspiration und Kraft wird, zu der du immer wieder zurückkehren kannst, um Ruhe, Klarheit und Sicherheit zu finden. In einer Welt, die oft chaotisch und überwältigend erscheint, kann die Fähigkeit zur Selbstregulation der Schlüssel zu einem erfüllten, ausgeglichenen Leben sein.

Wir wünschen dir eine bereichernde Lektüre und eine transformative Reise zur Entdeckung der Kraft deines Nervensystems!

Gründe, warum du dieses Buch lesen solltest:

- ▶ Wir glauben, dass es höchste Zeit ist, ein Übungsprogramm auf den Markt zu bringen, das den ganzen Menschen in seiner Vielschichtigkeit berücksichtigt und ihn individuell fördert.
- ▶ Wir glauben, dass das Wissen um die polyvagale Theorie möglichst vielen Menschen zur Verfügung gestellt werden soll.

- ▶ Wir erkennen immer mehr Zusammenhänge und Zeichen, wo wir unser Nervensystem aktiv füttern können, anstatt nur Beobachter zu sein.
- ▶ In einer digitalen Welt ist es wichtig, das Nervensystem bewusst zu regulieren, im Wissen, dass unser autonomes Schutzsystem auf eine tiefere und organisierende Weise eingreift und unser Verhalten steuert.
- ▶ Alle Übungen sind hinsichtlich der Wirkung auf das Nervensystem ausgewertet und bieten einen differenzierten Ansatz auf der Grundlage der Polyvagal-Theorie.
- ▶ Wir bringen das Wissen aus verschiedenen Methoden und Ansätzen hier zusammen, um die größtmögliche Wirkkraft zu erreichen.

Wie wirkt die polyvagale Hausapotheke?

Damit die polyvagalen Hausmittel richtig wirken können, ist es wichtig, dass sie drei Hirnbereiche ansprechen: das Reptiliengehirn, das emotionale und das denkende Gehirn. Vergleichbar mit einer homöopathischen Hausapotheke enthält jede der Übungen ihre eigene Information und Wirkkraft für das Nervensystem bereit. Erst wenn eine Übung in allen drei Hirnstrukturen (siehe Abb. 1) ankommt und ausgewertet ist, kann eine langfristige Integration der Essenz dieser Übung im Körper stattfinden. Diese wirkt sich dann nicht nur auf deine Gedankenwelt und die Emotionsregulation aus, sondern auch auf Spannungsmuster im Fasziensystem.

Die polyvagalen Hausmittel fördern:

- ▶ eine klare, ruhige Gedankenqualität, die aus innerer Sicherheit entsteht
- ▶ eine bessere Emotionsregulation, um stressige Gefühle schneller auszugleichen
- ▶ eine gesunde Faszienspannung und damit mehr Beweglichkeit und Stabilität.

wird das Gehirn ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Wir können klar denken, fühlen uns unterstützt und auf eine natürliche Weise getragen. Der gesamte Körper wird widerstandsfähiger gegen Belastungen des Lebens und kann sich schneller erholen. Die Muskulatur bekommt einen gesunden Tonus, der uns aktionsbereit macht und handeln lässt, sofern dies nötig ist. Das Nervensystem kann öfter in den Entspannungsmodus schalten. Der Bodyguard registriert: »Ich bin sicher, ich werde gehalten und unterstützt.«

Die Fähigkeit, sich unter Belastung zu entspannen

Das Geheimnis echter Regulation liegt darin, sich unter Belastung entspannen zu können. Ein Prinzip, das widersprüchlicher nicht sein könnte und gleichzeitig die Lösung vieler Probleme und Sorgen ist. Entspannen, obwohl es gerade anstrengend ist. Nicht weglauen, nicht verkrampfen, sondern in der Mitte entspannt bleiben. Wie Aikido-Schüler schon in der ersten Stunde lernen, ist es nicht die Muskelkraft, die sie dabei unterstützt, vom Gegner nicht aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden, sondern die Entspannungsfähigkeit.

Im Zentrum dieses Gedankens steht das *Hara-Prinzip* – eine uralte Idee aus dem japanischen Kulturraum. Das Hara steht für das »Bauchzentrum«, womit ein tiefer Punkt unterhalb des Nabels bezeichnet wird – dort, wo unser inneres Gleichgewicht sitzt.

Die vier Prinzipien der Körper-Geist-Verbindung

1. Den einen Punkt halten

Dein innerer Schwerpunkt liegt tief im Bauch, ca. drei Finger breit unter dem Bauchnabel. Dort verankerst du dich mit deiner Konzentration.

2. Sich vollkommen entspannen

Entspanne deine Schultern, lass deinen Bauch weich und deine Knie durchlässig werden. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule dabei nicht aus Versehen zusammensackt, sondern lasse sie sich weiter nach oben ausrichten.

3. Das Gewicht unten halten

Du sinkst mit deinem Gewicht Richtung Boden, runter in deine Basis. Du wirst schwer im Becken.

4. Die Lebensenergie (das Ki oder Qi) fließen lassen

Stell dir einen Energiewirbel oder einen sich bewegenden Strom in deinem Unterbauch vor, während du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst.

Ein Mensch, der im Hara zentriert ist, weiß im gegebenen Moment, was er zu tun hat. Regulation passiert dann, wenn du innerlich gerdet bist – nicht, wenn du versuchst, alles zu kontrollieren.

Ein Mensch, der im Hara lebt, ist großzügig, handelt bedacht und macht unmittelbar das Richtige: ein Führer, dem man gerne folgt.

Das Hara-Prinzip zeigt uns: Stabilität entsteht durch Entspannung

- ▶ Wenn du im Hara bist, dann bist du mit dir verbunden.
- ▶ Du kannst dich spüren.
- ▶ Du kannst Kraft entwickeln – ohne Härte.
- ▶ Du kannst entspannt bleiben, selbst wenn es draußen stürmt.
- ▶ Du vermagst Stress zu spüren, ohne dich darin zu verlieren.
- ▶ Du kannst Emotionen wahrnehmen, ohne weggespült zu werden.
- ▶ Du denkst klar, auch wenn's gerade eng wird.

PVH 22: Die Hara-Übung – Ort der Souveränität

Der Schlüssel zur Selbstregulation besteht in der Fähigkeit, sich unter Belastung zu entspannen.

In dieser Partnerübung erfährst du im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib, was es heißt, in deiner Mitte zu stehen.

Dass Stabilität durch Entspannung entsteht und nicht durch Kraftanstrengung. Im Kontakt zu deinem Hara, dem inneren Schwerpunkt tief im Unterbauch, kann dich so schnell nichts mehr aus der Bahn werfen.

So geht's:

Suche dir einen Partner

1. A stellt sich in den hüftbreiten Stand. B möchte herausfinden, wie A auf seinen Druck von außen reagiert, und versucht ihn durch Druck an der Hüfte seitlich wegzuschieben.
A tut alles, um sich nicht wegdrücken zu lassen, und beobachtet, was sein Körper tut, um standhaft zu bleiben. Wahrscheinlich wird A mit sehr viel Muskelkraft versuchen, sich zu halten. Für B wird es ein Leichtes sein, das Gleichgewicht von A zu brechen.
2. Nun versucht A, sich auf den Punkt im Unterbauch zu konzentrieren. Um den einen Punkt zu halten, muss A sich vollkommen entspannen und mit ganzer Willenskraft denken, dass sich das komplette Gewicht in diesem einen Punkt befindet. Die Vorstellung »ich bleibe hier«, »ich lasse mich nieder« unterstützt diesen Prozess.
3. Nun versucht B noch einmal, A wegzuschieben, und ermuntert A dabei immer wieder, sich zu entspannen und den Punkt im Unterbauch zu halten. (Der Bauch ist dabei weich und entspannt.) A wird jetzt viel leichter und weniger angestrengt mit dem Druck von B umgehen und sein Gleichgewicht halten können.

Wirkung:

Wenn du im Hara verankert bist, reagiert dein System ganz anders auf Druck:

- Du nimmst den Kontakt wahr, ohne in Alarm zu gehen.
- Du bleibst spürbar, ohne dich zu verspannen.
- Du lässt Energie fließen, ohne auszubrechen oder zu kollabieren.

Genau das ist Selbstregulation in Echtzeit.

Diese Übung eignet sich wunderbar:

- vor Präsentationen oder schwierigen Gesprächen
- bei Unsicherheiten, Ängsten oder innerer Nervosität
- oder einfach, um deinem System zu zeigen: »Ich bin stabil. Ich habe die Lage im Griff.«

PVH 23: Wie du über die Hara-Übung belastende Situationen regulieren kannst

Ziel: Regulation einer aktuellen Belastung

Wirkung: Diese Übung erzeugt ein Gefühl der Stabilität und Erdung und reguliert Ängste.

So geht's:

1. Setze dich bequem hin. Konzentriere dich einen Augenblick auf deine Atmung und erforsche, wie sie ist.
2. Beschreibe das belastende Ereignis:

.....
.....
.....

3. Nimm wahr, wie sich dieses Erlebnis in den 5 Bausteinen deines Bewusstseins zeigt. Wie verändert sich die Atmung, welche Gedanken hast du, welche Emotionen, wie verändert sich deine Körperhaltung?
4. Dann schiebe einen Moment diese Empfindungen zur Seite und mache die Hara-Übung PVH 22, entweder zu zweit oder alleine.

Wenn du alleine bist, stell dir vor, du fokussierst deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Unterbauch. Entspanne den Unterbauch. Spüre, wie dein Körper schwer wird. Atme in diesen Punkt hinein. Entspanne deine Schultern, deinen Kiefer. Stell dir vor, jemand möchte dich wegdrücken, aber du bleibst entspannt und lässt die Kraft durch deinen Unterbauch in die Beine fließen.

5. Beschreibe, wie du dich fühlst:

.....
.....
.....

6. Denke noch einmal an das Ereignis und bleibe mit deinem Hara-Zentrum verbunden. Das kostet etwas Konzentration, aber versuche es ein bis zwei Minuten lang. Halte dir die Situation vor Augen und entspanne dich diesmal innerlich.
7. Dann mache eine kurze Pause.
8. Denke noch einmal an die Situation und überprüfe deine körperliche Reaktion. Wiederhole die Hara-Übung so lange, bis der Körper mit einer Entspannung auf das Ereignis antwortet.
9. Nimm wahr, wie es dir jetzt geht. Laufe im Raum herum. Wie denkst du jetzt über die Situation?

Für den Alltag: Das Hara-Zentrum kannst du wunderbar im Stehen in der U-Bahn oder in einem fahrenden Bus trainieren. Versuche, deinen Bauch zu entspannen, wenn der Bus fährt. Je mehr du entspannen kannst, desto sicherer wird dein Stand und desto weniger musst du dich festhalten.

Bei allen Aktivitäten, die dein Gleichgewicht herausfordern, kannst du diese Übung machen, bei der Yoga-Pose, auf dem Spielplatz, beim Wandern oder wenn dein Kind an dir zieht und zupft.

Wir haben oft ein ziemlich schräges Bild davon, was uns eigentlich aufrichtet und Halt gibt. Vielleicht hast du auch schon mal gehört, dass du eine *feste* Bauch- und Rückenmuskulatur brauchst, um aufrecht stehen zu können. Das klingt im ersten Moment logisch, ist aber nur die halbe Wahrheit. Denn eine *feste* Muskulatur ist noch lange kein Garant für ein Gefühl der Sicherheit. Was du wirklich brauchst, ist eine elastische, anpassungsfähige Muskulatur. Eine, die mitdenkt, mitspürt und sich im richtigen Moment an- oder entspannt.

Die stille Kraft deines Skeletts

Unter all den Muskeln, Faszien und dem weichen Gewebe liegt etwas, das oft vergessen wird: dein Skelett. Das ist robust, klar und tragend. Und es ist immer da. Wie ein verlässlicher Partner, der inneren Halt gibt. Deine Knochen brauchen keine Anspannung, um dich zu halten. Sie brauchen nur eins: eine gute Ausrichtung im