

Der Trick ist zu atmen

Somatic Experiencing: sechs sanfte Übungen für dein Nervensystem

Zum Ankommen im Alltag. Nicht mehr, und das ist nicht wenig.

PRAXIS FÜR INTEGRATIVE KÖRPERARBEIT

REBEKKA ESTHER FRANK · FREIBURG

REBEKKAFRANK.COM

Bevor du anfängst: bitte lies das

Diese Übungen sind Einladungen zur Selbstregulation im Alltag. Sie sind keine Therapie und ersetzen keine Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen, Psychotherapeutinnen oder andere Behandler. Sie sind auch keine Aufforderung, Beschwerden selbst zu behandeln. Wenn du in Behandlung bist, sprich zuerst mit deiner Behandlerin oder deinem Behandler.

Brich jede Übung ab, sobald etwas zu viel wird: Augen öffnen, in den Raum schauen, die Füße am Boden spüren. Wenn dabei oder danach starke Gefühle oder belastende Erinnerungen auftauchen, übe nicht alleine weiter und hol dir professionelle Unterstützung. Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung, bei Dissoziation, Psychose oder in einer akuten Krise: Bitte übe nur in therapeutischer Begleitung.

In akuten Notlagen erreichst du rund um die Uhr: den Notruf 112, die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenfrei) und den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117.

Woran du merkst, was du gerade brauchst

Bist du eher kribbelig, schnell, laut im Kopf? Dann beginne mit den Übungen 1, 2 und 4. Fühlst du dich eher taub, müde oder weit weg von dir? Dann nimm dir Übung 1 mit offenen Augen vor, danach Übung 2, und lass dir mehr Zeit dabei.

Wenn du unsicher bist, gilt eine einfache Regel: Beginne immer bei Übung 1.

Ankommen mit den Augen

ORIENTIERUNG, DER KLASSIKER IM SOMATIC EXPERIENCING

Wenn die Gedanken schneller sind als du. Und als Anfang für alles andere.

1. Setz dich bequem hin. Die Füße stehen am Boden.
2. Lass deinen Blick langsam durch den Raum wandern. Wirklich langsam. Kopf und Nacken dürfen sich mitdrehen.
3. Bleib bei Dingen hängen, die dir angenehm sind oder dich interessieren: eine Farbe, ein Lichtfleck, etwas Vertrautes.
4. Schau es an, solange es dir gefällt.
5. Beobachte nebenbei, was dein Körper tut. Vielleicht wird der Atem tiefer, vielleicht kommt ein Seufzer.

Dauer: 1 bis 3 Minuten, so oft du magst.

Was du vielleicht bemerkst: Viele bemerken, dass die Schultern sinken oder sich der Atem von selbst vertieft. Es kann auch sein, dass erst einmal gar nichts passiert. Auch das ist in Ordnung.

Wenn es zu viel wird: Augen offen lassen, einen angenehmen Punkt im Raum suchen, die Füße am Boden spüren.

Boden unter den Füßen

ERDUNG ÜBER DIE KONTAKTFLÄCHEN

Wenn du dich verlierst in dem, was alles ansteht. Oder einfach zwischendurch, im Stehen an der Kaffeemaschine.

1. Stell oder setz dich hin, die Füße etwa hüftbreit. Barfuß, wenn es gerade passt.
2. Spür die Flächen, auf denen du gehalten wirst: die Fußsohlen am Boden, die Sitzfläche, die Rückenlehne.
3. Verlagere dein Gewicht langsam, ein Stück nach vorn und zurück, dann zu den Seiten. Verfolge, wie sich der Druck unter den Füßen verändert.
4. Wenn du magst: Drück die Hände oder den Rücken gegen eine Wand und spür den Widerstand.
5. Zum Schluss ein Moment Nachspüren: Was trägt mich gerade?

Dauer: 1 bis 5 Minuten.

Was du vielleicht bemerkst: Vielleicht wird dein Stand fester, als hättest du ein paar Kilo mehr Bodenhaftung. Worte wie warm, fest oder breit können helfen, das zu benennen.

Wenn es zu viel wird: aufhören, Augen öffnen, den Raum anschauen.

Die Selbstumarmung

HALT SPÜREN, NACH PETER LEVINE

Wenn du dich zerstreut fühlst, wie in zu viele Richtungen gezogen.

1. Setz dich hin und lass die Augen offen.
2. Leg die rechte Hand seitlich an den Brustkorb, unter die linke Achsel.
3. Leg die linke Hand auf den rechten Oberarm. Du umarmst dich selbst, ganz unaufgeregt.
4. Bleib so sitzen und spür den Druck der Hände und den Raum dazwischen. Es gibt nichts zu tun.
5. Warte, bis sich etwas verändert: der Atem, die Wärme, ein Nachlassen.

Dauer: Eine halbe Minute bis ein paar Minuten, so lange es angenehm ist.

Was du vielleicht bemerkst: Levine beschreibt den Körper als das Gefäß aller Empfindungen. Manche spüren in dieser Haltung zum ersten Mal seit Stunden ihre eigenen Umrisse. Eine kleinere Variante für unterwegs: eine Hand ruhig aufs Brustbein legen.

Wenn es zu viel wird: Hände lösen, Augen in den Raum, Füße spüren.

Der lange Ausatem und das tiefe Wuu

DER SATZ, DER IN HALB FREIBURG KLEBT, IST WÖRTLICH GEMEINT

Wenn alles zu viel wird. Der Trick ist zu atmen, und zwar vor allem: aus.

1. Sitz aufrecht und lass den Atem einfach kommen.
2. Lass den Ausatem länger werden als den Einatem, ohne zu pressen. Zwei, drei Atemzüge lang.
3. Dann mit Ton: Nimm einen bequemen, vollen Atemzug und lass auf dem Ausatem ein tiefes, langes „Wuu“ entstehen. Levine beschreibt es als einen Ton, der eher aus dem Bauch kommt als aus dem Mund.
4. Lass den Ton ausklingen und warte den nächsten Atemzug ab, bevor du neu beginnst.
5. Drei solcher Atemzüge reichen. Mehr als fünf braucht es nicht.

Dauer: 1 bis 2 Minuten.

Was du vielleicht bemerkst: Viele erleben nach dem Tönen ein Nachschwingen im Brustkorb und eine spürbare Ruhe. Wird dir leicht schwindelig, atme einfach normal weiter.

Der Ton kann Gefühle anstupsen, die lange still waren. Wenn etwas hochkommt, das zu groß ist: hör auf und geh zurück zu Übung 1 und 2.

Etwas, das dir guttut

EIN RESSOURCEN-ANKER FÜR UNRUHIGE TAGE

Als Vorrat für Momente, in denen du einen freundlichen Halt brauchst.

1. Wähl etwas aus, das dir guttut. Das kann ein Ort sein, ein Tier, ein Mensch, ein Gegenstand, eine Tätigkeit oder ein Moment draußen. Es zählt nur, dass es sich angenehm anfühlt.
2. Ruf es dir vor Augen, mit so vielen Einzelheiten, wie von selbst kommen: Licht, Geräusche, Gerüche.
3. Beobachte, wo sich dein Körper dabei meldet. Vielleicht wird der Brustkorb weicher oder die Hände wärmer.
4. Bleib zwei, drei Atemzüge bei dieser angenehmen Stelle.
5. Beende die Übung, solange sie sich gut anfühlt.

Dauer: 2 bis 5 Minuten.

Was du vielleicht bemerkst: Der Anker wird mit jedem Mal vertrauter. Viele merken, dass sie ihn irgendwann mitten im Alltag abrufen können.

Taucht etwas Unangenehmes auf, beende die Übung und geh zu Übung 1. Und wenn du gerade nichts Angenehmes findest, ist das okay: Überspring diese Übung heute.

Sanftes Pendeln

FÜR GEÜBTE MOMENTE: ZWISCHEN ANGENEHM UND NEUTRAL

Wenn dir die Übungen 1 bis 5 vertraut geworden sind und du deine Aufmerksamkeit beweglicher machen willst.

1. Such im Körper eine Stelle, die sich angenehm anfühlt, zum Beispiel aus Übung 5. Bleib dort für etwa drei Atemzüge.
2. Wechsle dann zu einer neutralen Stelle, etwa dem Handrücken oder dem Unterarm. Neutral heißt: weder angenehm noch unangenehm. Zwei bis drei Atemzüge.
3. Kehre zur angenehmen Stelle zurück.
4. Pendle so drei- bis viermal langsam hin und her.
5. Schließe die Übung bei der angenehmen Stelle ab.

Dauer: 3 bis 5 Minuten.

Was du vielleicht bemerkst: Das Pendeln übt, dass Aufmerksamkeit wandern kann, ohne sich festzubeißen. Im Modell von SE ist diese Beweglichkeit ein Zeichen dafür, dass das System wieder mitschwingen darf.

In der SE-Arbeit mit einer Begleiterin wird auch mit belastenden Empfindungen gependelt. Das gehört in die gemeinsame Stunde, nicht in die Selbstanwendung. Taucht hier Unangenehmes auf: zurück zu Übung 1.

Was diese Übungen können, und was nicht

Sie können dir Momente von Ruhe und Boden in den Alltag holen, dich vertrauter machen mit dem, was dein Körper dir zeigt, und eine freundliche Routine werden, auf die du zurückgreifen kannst, wenn es voll wird.

Was sie nicht können: Sie sind keine Therapie und keine Behandlung, und sie lösen nicht auf, was tief sitzt. Wenn dich etwas über Wochen begleitet, dir den Schlaf nimmt oder dich immer wieder überrollt, verdient es mehr als eine Übung. Dann ist professionelle Unterstützung der nächste gute Schritt, ob ärztlich, psychotherapeutisch oder in begleiteter Körperarbeit.

Begleitung in Freiburg

Wenn du diese Arbeit nicht alleine, sondern begleitet erleben möchtest: In meiner Praxis in Freiburg arbeite ich mit Somatic Experiencing in Einzelsitzungen, langsam und in deinem Tempo. Was eine Sitzung kostet, steht offen auf der Kosten-Seite.

Telefon: 0172 999 35 35 · E-Mail: rebekka.frank@me.com

Impressum & Nutzung. Herausgeberin: Rebekka Esther Frank, Praxis für Integrative Körperarbeit, Fichtestraße 29, 79115 Freiburg · rebekka.frank@me.com · rebekkafrank.com · Stand: 08/2026.

© 2026 Rebekka Esther Frank. Private Nutzung erlaubt; Weitergabe und Bearbeitung nur mit Zustimmung. Dieses PDF informiert über Übungen zur Selbstregulation; es ersetzt keine Diagnose oder Behandlung (siehe Seite 2).