

DGTD-Tagung 8./9.Mai 2026, Münster, „Trauma und Dissoziation“**Workshop: „Traumabedingte Dissoziation fordert uns auf allen Ebenen heraus - mit körperwahrnehmungsfokussierter Körperpsychotherapie einen Weg aus der Dissoziation finden und Ressourcen im Körpererleben entdecken und stärken“**

Traumatische Erfahrungen aktivieren unser körpereigenes Alarmsystem. Geraten Patient\*innen in einen „Notfallmodus“, geht vor allem die verkörperte Eigenwahrnehmung verloren, denn ist eine Bedrohung existenziell, geschieht sie rasch, überrollend, und ist kein Entrinnen möglich, wird der gesamte Organismus in einen physiologischen "Stand-by-Modus" versetzt. Die Verbindung zum Großhirn wird unterbrochen, die Körpersysteme arbeiten nur noch, um das Überleben auf einem minimalen Level zu garantieren. Die Verbindung zwischen „Gefühlshirn“ (dem limbischen System) und dem Großhirn wird deshalb unterbrochen, um das Gehirn vor einer Überschwemmung mit den massiv angestiegenen Stresshormonen zu schützen. Dies bewirkt Amnesie und andere Bewusstseinsstörungen, die alle mit dem Verlust der Selbstwahrnehmung und einer massiven Verunsicherung des eigenen Selbstgefühls sowie der Identität einhergehen. Frühere Verlust- und Gefahrensituationen können dabei als „Erinnerungsalarm“ reaktiviert worden sein, die durch die körperbezogene Gedächtnis-Funktion der Amygdala zu „Eingravierungen“ wurden...

Ein körperorientierter Zugangsweg bietet sich somit an: Der Weg aus der Dissoziation führt über die Rückgewinnung der Fähigkeit zu Wahrnehmen und Bewegen. Der Weg aus der Starre in die Lebendigkeit beginnt im Körpererleben. Hier erweist sich die wahrnehmungsfokussierte Methode der **Funktionellen Entspannung** als hilfreich: Durch mit der/dem Pat. vereinbarte kleinschrittige Angebote, verbunden mit der Wiedergewinnung von Sicherheit und Präsenz, kann sowohl die Außenwahrnehmung der Umwelt als auch die Innenwahrnehmung, besonders derjenigen Körperbereiche, die Kontakt zur Umwelt aufnehmen können, als Weg zum Wiederfinden des Erlebens im Hier und Jetzt gebahnt werden. Dies schließt das Entdecken von Sicherheit und eigener Stärken, als Ressourcen im eigenen Körper, ein: Wie finde ich wieder Boden unter den Füßen, wo ist mein innerer Halt, wie kann ich meine Grenze spüren, um mich sicherer zu fühlen, wie kann ich meinen inneren Raum wieder entdecken, wie kann sich mein ganz eigener innerer Rhythmus wieder entfalten?

Die tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie-Methode Funktionelle Entspannung beinhaltet eine Fokussierung auf all diese Themen: Es geht dabei nicht in erster Linie um Entspannung, sondern um einen Zugang zum verschütteten eigenen Erleben im Sinne von Wiedererlangen von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Durch die der/dem Pat. wieder zur Verfügung stehenden leiblichen Ressourcen kann ein Wiederankommen im Hier und Jetzt - und nach und nach ein Entspannungsvorgang der Körperfunktionen im Sinne einer vegetativen Umstimmung in Richtung des vorderen Vagus bewirkt werden.

Und so ging es in diesem Workshop um einen vorsichtigen, feinspürig erkundenden, eher spielerischen Umgang mit dem subjektiv erlebten eigenen Körper, der eigenen „subjektiven Anatomie“. Diese Erfahrung kann zu dem Gefühl des Kontaktes zu einem leiblichen „inneren Kompass“ führen: Spüren, was für mich im Hier und Jetzt stimmt. Das trägt - auch in Krisen - zu einer verbesserten Selbstfürsorge bei: Ich bemerke frühzeitiger, was für mich gut ist – und was eben nicht, besonders ob ein „Notfallmodus“ droht...

Die in der Nachkriegszeit nach dem 2. Weltkrieg an der Psychosomatischen Klinik der Universität Heidelberg von Marianne Fuchs in enger Kooperation mit Viktor v. Weizsäcker, einem der Begründer der Psychosomatischen Medizin in Deutschland, entwickelte Funktionelle Entspannung (FE) zielt auf einen propriozeptiven und affektiven Körper-Dialog, mit sich selbst und mit der oder dem anderen, sowie auf eine Verbesserung der körperlichen Selbstberuhigungs- und Emotionsregulierungs-Kompetenz.

Mithilfe der Umsetzung des Erlebten in Sprache, besonders der im Körper „eingravierten“ Erinnerungsspuren, konnten auch Aspekte der schrittweisen Symbolisierung der traumatischen „Einverleibungen“ der eigenen Körper- und Gefühls-Geschichte Inhalt des Selbsterfahrungsangebotes dieses Workshops sein.

Literatur: « Subjektive Anatomie »: [https://www.klett-cotta.de/buch/Schattauer/Subjektive Anatomie 3. Auflage/144367](https://www.klett-cotta.de/buch/Schattauer/Subjektive_Anatomie_3._Auflage/144367)

Arnim A v (2021). Der Körper und die Geschichte der Organismus-Umwelt-Beziehung. Die „Wunderknäuel“-Metapher. Vortrag, Folien mit Tonspur (Süddeutsche PT-Tage Stuttgart 2019, auf Basis der DVD, mit Genehmigung des Verlags Auditorium Netzwerk). Website der AFE-Deutschland: <https://afe-deutschland.de/das-wunderknauel-angela-von-arnim/>

Kontakt: Dr. med. Angela v. Arnim, Berlin, Internistin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, und Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Traumatherapeutin, Email: [arnim.angela@web.de](mailto:arnim.angela@web.de)