

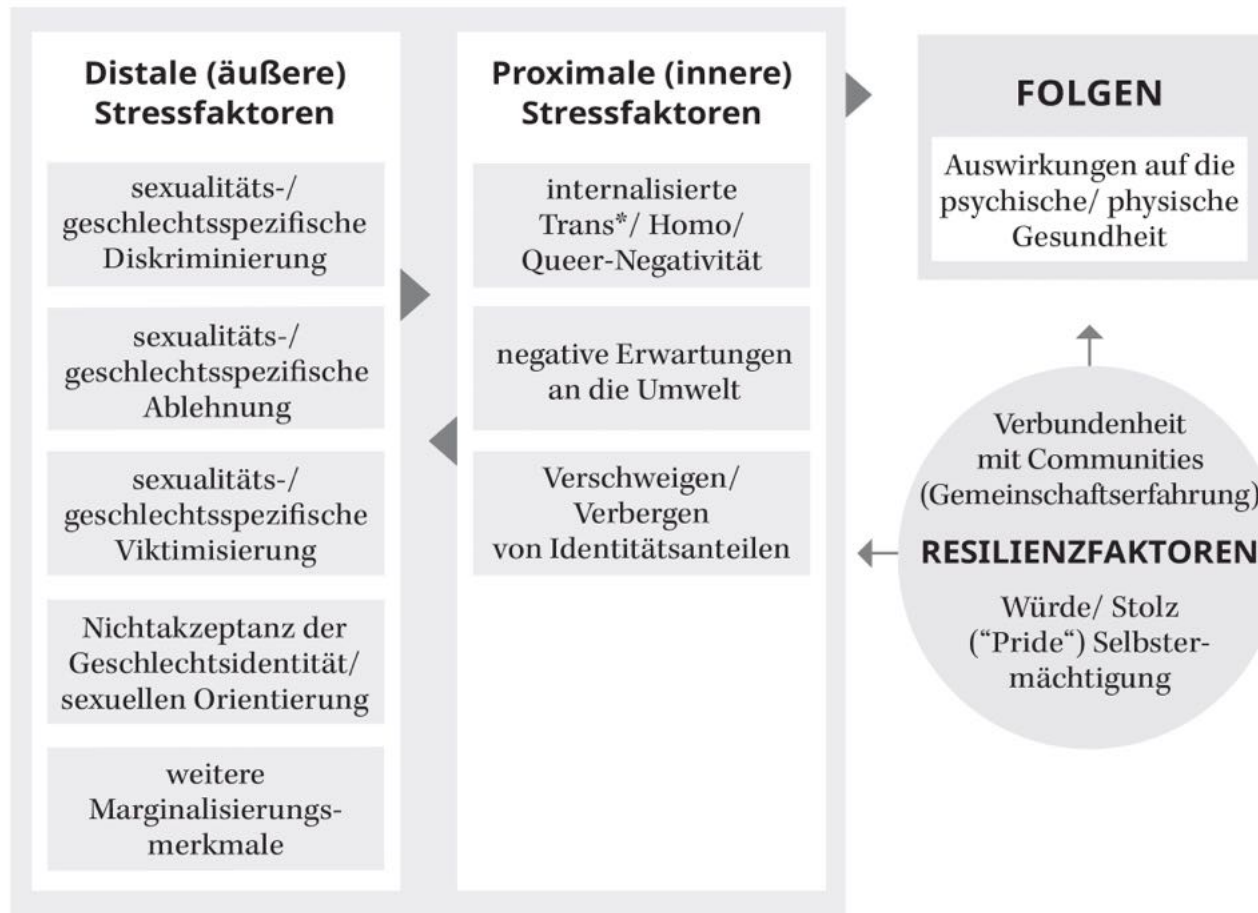


# Embodiment for Queers

- Einfache körpertherapeutische Interventionen zur sofortigen Anwendung

VLSP-Fachtagung April 2024 mit K\* Stern ([www.praxis-kstern.de](http://www.praxis-kstern.de))

# Minoritäten-Stress-Modell



Adaptiert von Stern, Auyeung, Eder & Manduano (2023) für Gender und Sexual Minorities nach Meyer (2003, 1995) und Hendricks & Testa (2012), Grafische Überarbeitung durch Silke Kampfmeier

\*

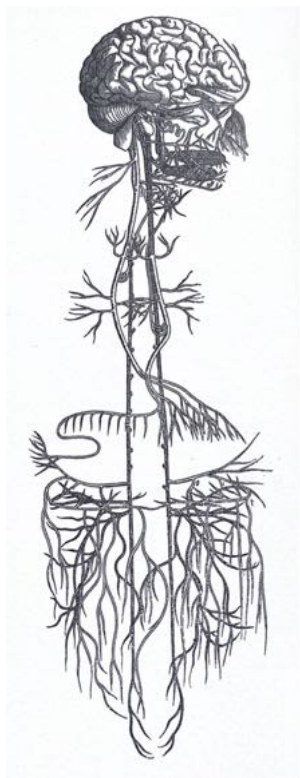
# Wie kann Körpertherapie unterstützen?

- (Wieder)Aneignung des eigenen Körpers, sich von innen spüren (Interozeption)
- Kreativmethode im Explorieren von diffus Spürbarem und (noch) nicht Denkbarem oder Sprechbarem
- Die Gefühlswelt ausbalancieren, das Nervensystem regulieren z.B. bei
  - Minderheitenstress, Umgang mit Diskriminierungslast
  - Geschlechtsdysphorie als Zwischenmaßnahme bei Wartezeiten bzw. stützende Begleitung, bis somatische Maßnahmen umgesetzt werden können oder ihre Wirksamkeit zeigen
- Als Unterstützung, die somatischen Veränderungen (insb. infolge von Operationen) zu integrieren
- im Finden eines kreativen Umgangs mit körperlichen Begrenzungen

*Güldenring & Stern 2021*

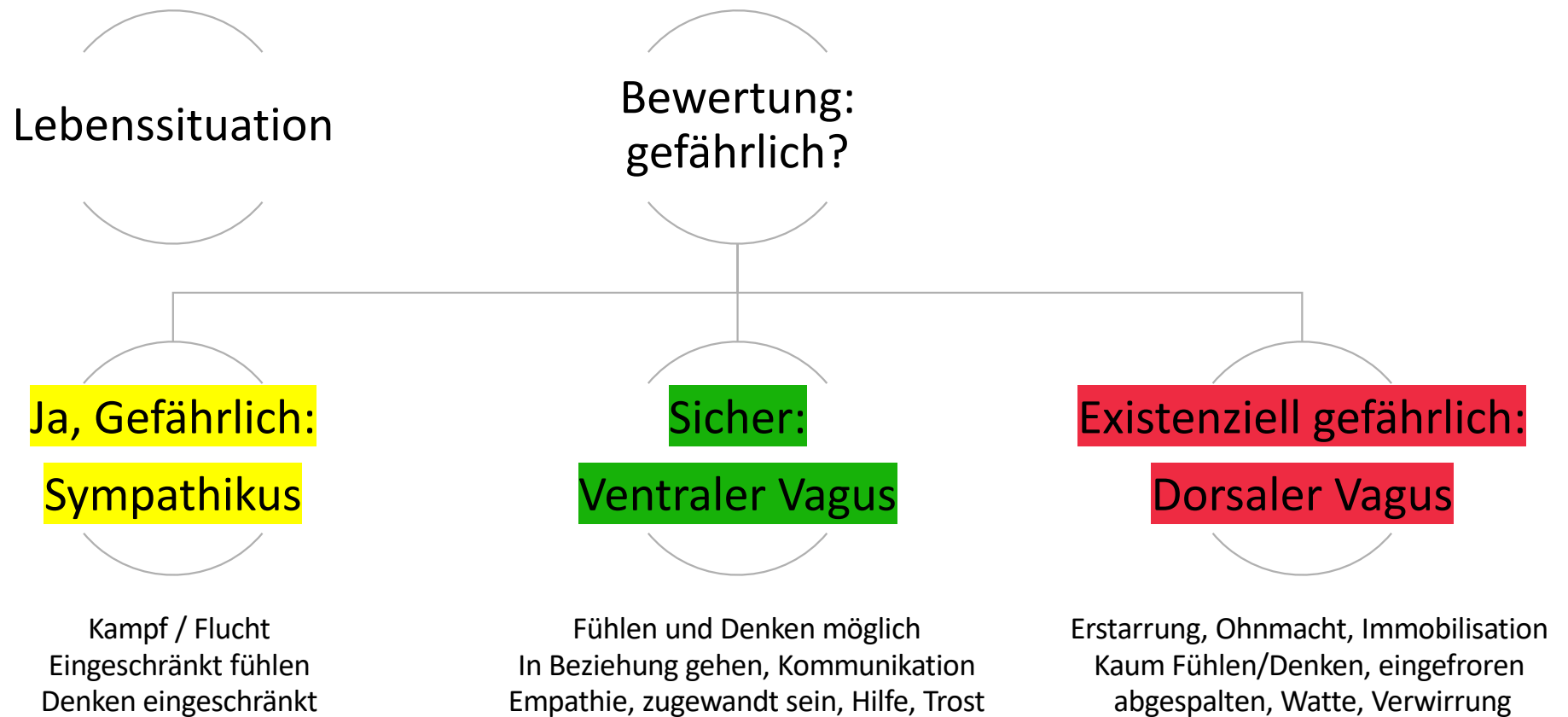
\*

# Polyvagal-Theorie von Stephen Porges (1994)



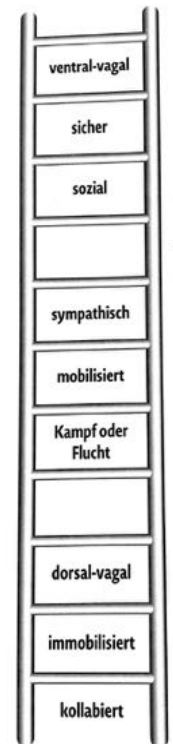
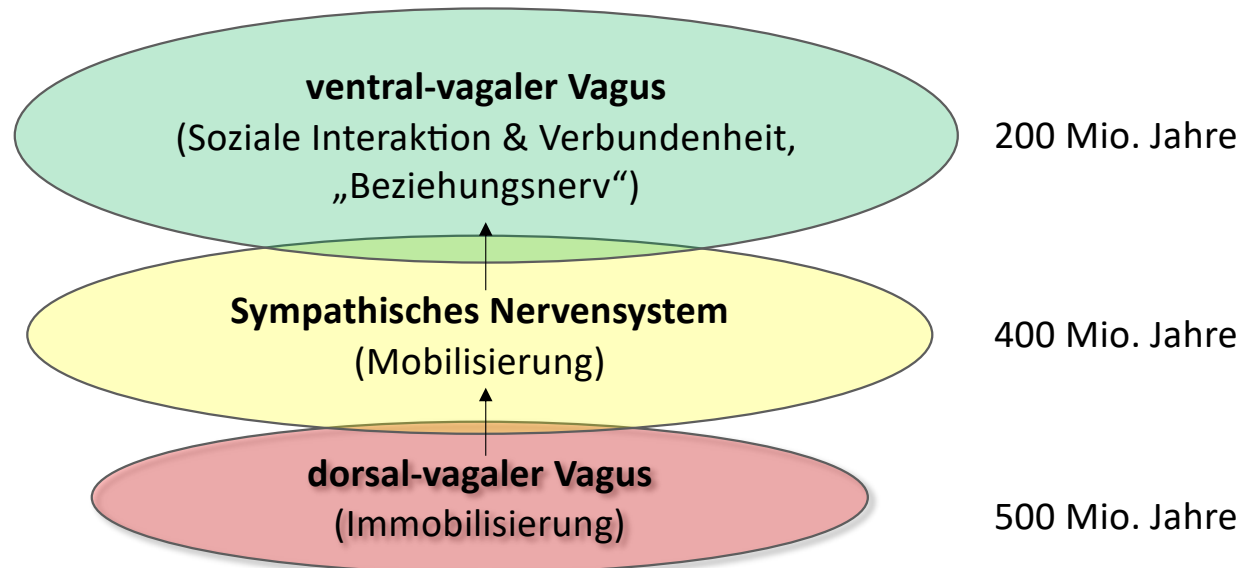
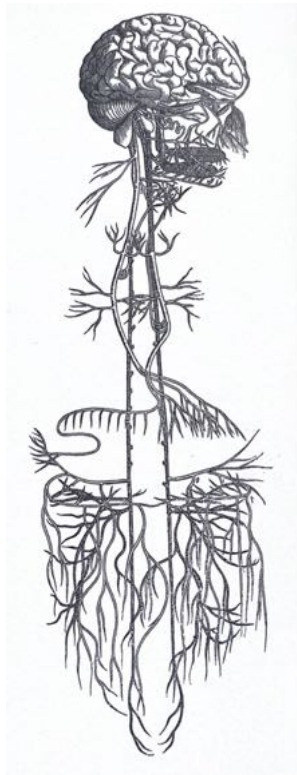
- Sympathikus
- Parasympathikus
  - Ventraler Vagusnerv („Beziehungsnerf“)
  - Dorsaler Vagusnerv

# Autonomes Nervensystem: Polyvagal-Theorie



\*

# Die autonome Hierarchie

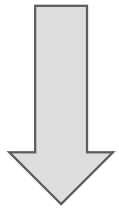


Jüngstes System ist zuerst aktiviert, dann folgt hierarchische Aktivierung. Zustandswechsel zurück zum ventral-vagalen Zustand geht es ebenfalls durch die Hierarchie-Leiter.

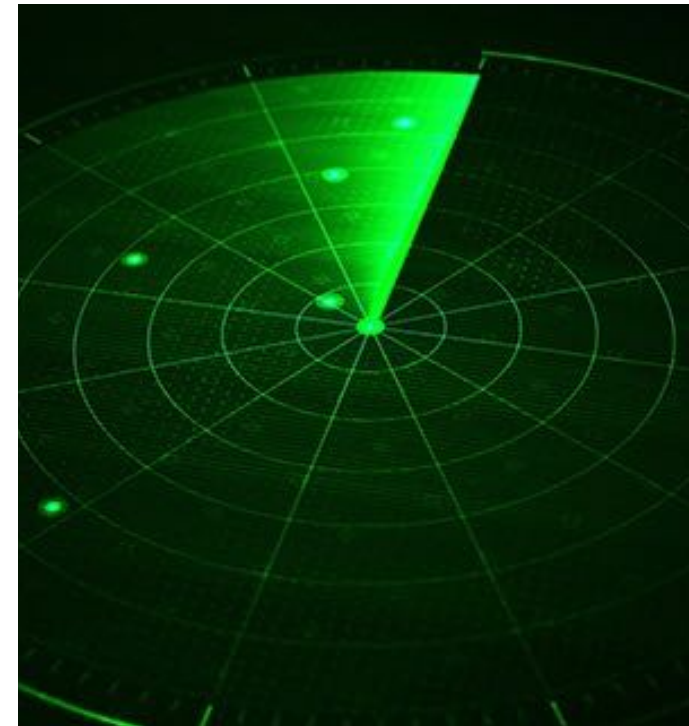
\*

# Neurozeption & Co-Regulation

- Neurozeption: „Erkennen ohne Gewährsein, unter dem Radar“ statt Perzeption/bewusste Wahrnehmung
- Die Neurozeption geht der Wahrnehmung voraus: Der Zustand meines ANS bestimmt, was ich denke und erzähle...



Selbstregulation und Co-Regulation  
(Verbindung, Signale der Sicherheit)





# Körperarbeit?

\*



# Mapping des eigenen Autonomen Nervensystems (nach Deb Dana) Queerer Taschenanker für stürmische Momente, S. 18-19



[www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker](http://www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker)

## Sicher oder gefährlich? Was meldet mein autonomes Nervensystem?

### Grün = Sicher

**Beispiele:**  
Fühlen und Denken ist möglich, in Beziehung gehen ist möglich, zugewandt sein, (einigermaßen) in andere Menschen einfühlen, Hilfe und Trost anbieten ist möglich, Atmung fließt, Herzschlag normal, angenehme Körpertemperatur, Muskulatur entspannt, positive Stimmung oder Gedanken.

Sicher  
fühlen

Nenne ich:

Woran erkenne ich diesen Zustand?

### Gelb = Gefährlich

**Beispiele:**  
Aufregung, viel Energie, getrieben, aufgekratzt, überfordert, Wutausbruch, aggressiv, ängstlich, Panik, roter Kopf, Hitze, schwitzen, Bewegungsdrang, angespannte Muskeln, Herzklopfen, schnellerer Atem.

Kampf  
oder  
Flucht

Nenne ich:

Woran erkenne ich diesen Zustand?

### Rot = Extrem gefährlich

**Beispiele:**  
Hilflos, einsam, ängstlich, Denken und Fühlen wie abgeschaltet, eingefroren, verwirrt, Watte im Kopf, bewegungslos, ganz flacher Atem, frieren, kaum Energie oder Muskelkraft, zittern, Durchfall, Kontaktaufnahme mit anderen Menschen nicht möglich.

Schutz-  
starre

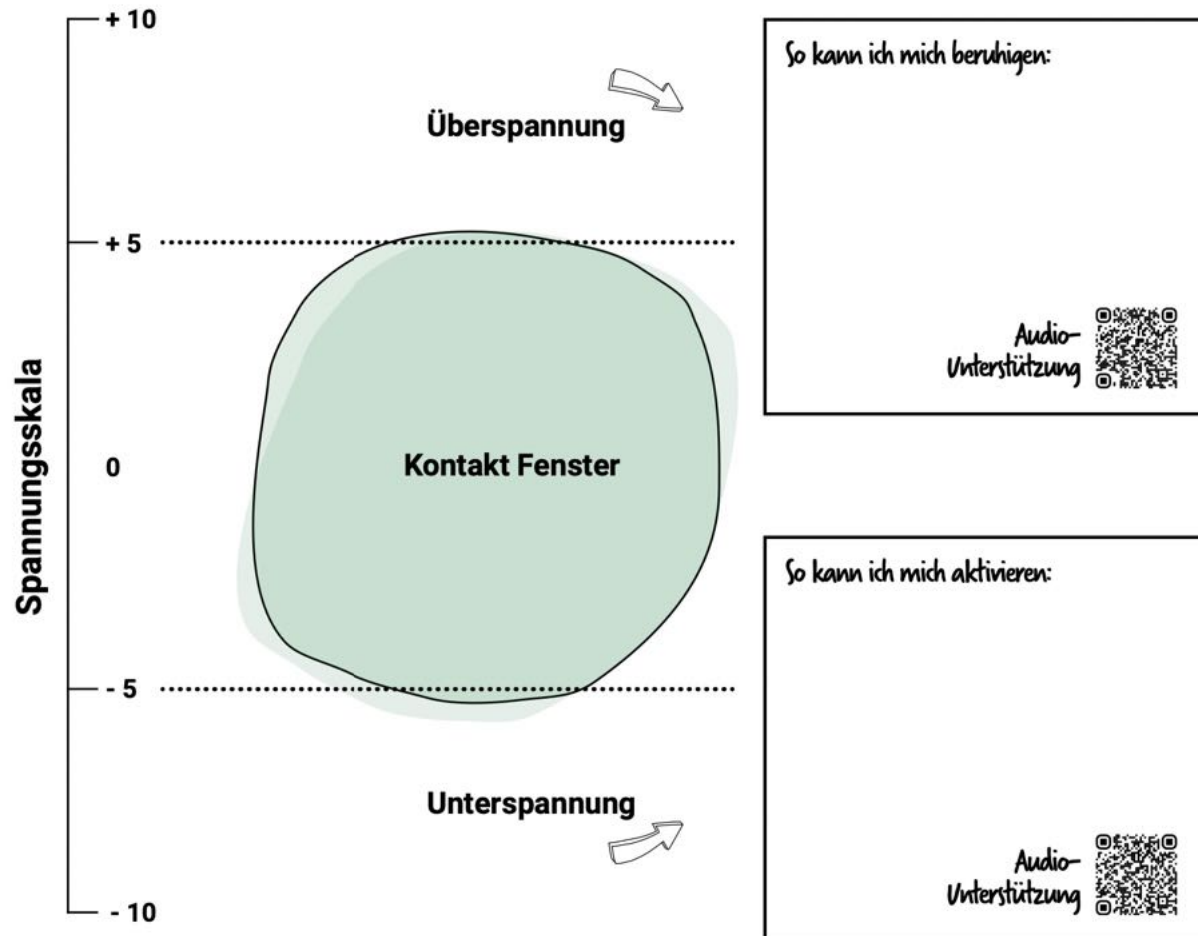
Nenne ich:

Woran erkenne ich diesen Zustand?

\*

# Spannungs-Skala

## Queerer Taschenanker für stürmische Momente, S.24-25



[www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker](http://www.praxis-kstern.de/queerer-taschenanker)

\*

[www.praxis-kstern.de](http://www.praxis-kstern.de)

# Bsp. Übungen aus dem Traumasensiblen Yoga



Ausgangssituation	Ziel	Übung
Angst, Spannung, Panik	Abbau von Übererregung	z.B. Bauchatmung
Dissoziation	Erden	z.B. Berg-Haltung, Kontakt Füße mit Boden
Gleichgewicht verloren, widersprüchliche Empfindungen	Zentrieren	z.B. Drehung im Sitzen, Bewegungen mit Gewährsein des Körperzentrums
Hilflosigkeit	Stärkung	z.B. Längung der Wirbelsäule, Beinheben, Übergang in Stand
...	...	...

*Emerson 2011*


\*

# Zur Orientierung

- Alle Körperübungen aus dem Seminar könnt ihr machen, wenn ihr euch sicher damit fühlt.
- Verweist für tiefergehende Körperarbeit an entsprechende traumasensible und gendersensible Menschen in eurer Region/online

Orientierungsfragen für andere Übungen:

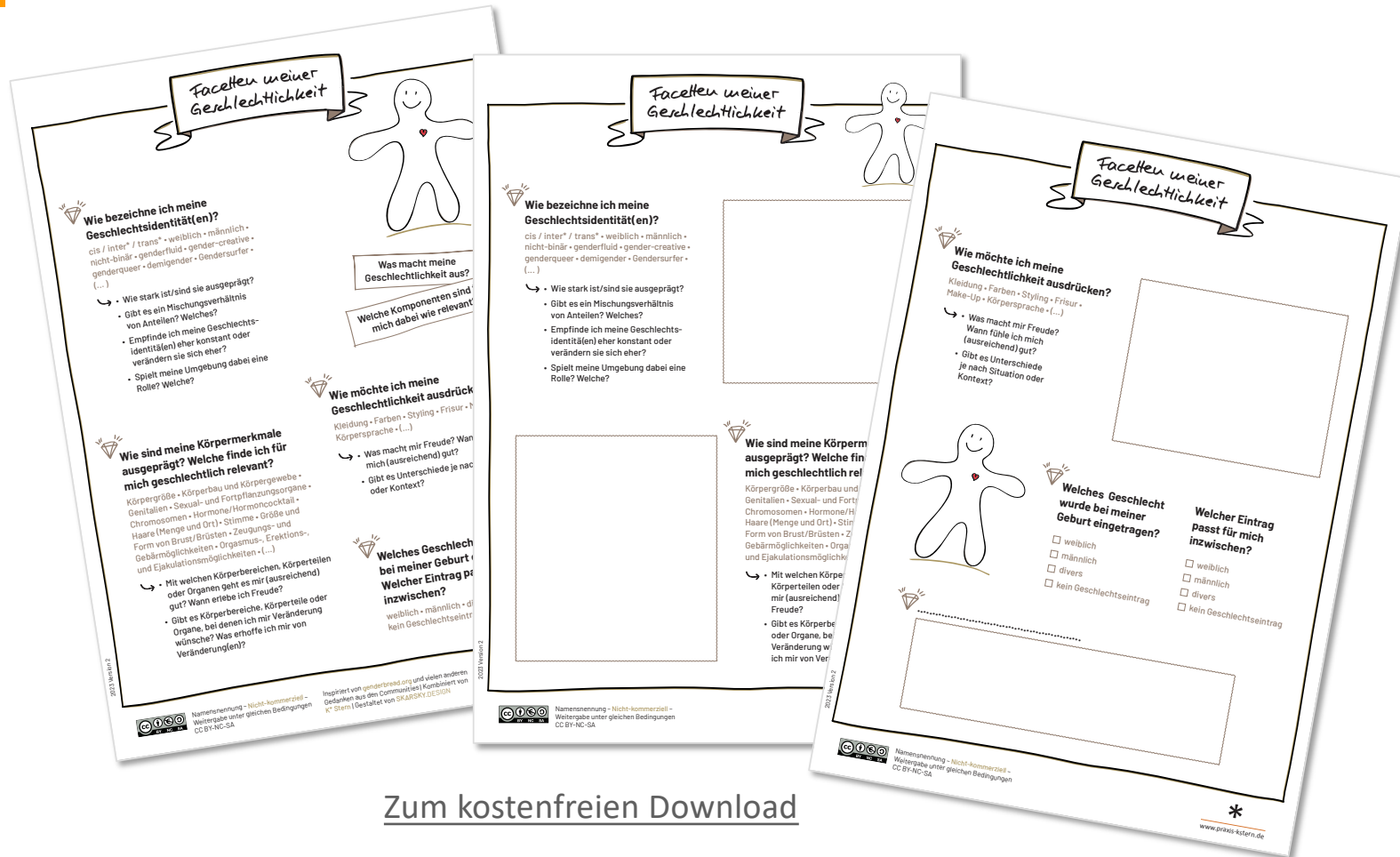
- (Inwieweit) Passt die Übung/der Ansatz zu meinem Setting?
- Bin ich in Durchführung und Begleitung ausgebildet und/oder habe ich ausreichend (Selbst)Erfahrung mit der Übung?



# Körperarbeit für Personen mit GI/GD - Beispiele

[ Inhaltsnotiz ]

# Arbeitsblätter für die Praxis



Zum kostenfreien Download



Bei Interesse an den Beispielen einfach ansprechen:  
kontakt@praxis-kstern.de

\*

[www.praxis-kstern.de](http://www.praxis-kstern.de)